



Resilienz süß-sauer

**So gelingt es mit der richtigen
Ernährung die psychische Balance zu
stärken**

Samstag, 21. Oktober 2023
von 9.30 bis 13 Uhr



Resilienz süß-sauer

An diesem Vormittag beleuchten wir unter anderem die Fragen:
Warum zieht es uns immer wieder zu gleichen Lebensmitteln hin? Nimmt die emotionale Empfindlichkeit Einfluss auf Mr. oder Mrs. Gusto?
Und warum macht Essen in Gesellschaft glücklicher? Bei regem Austausch werden wir gemeinsam ein fabelhaftes Essen für glückliche Stunden zubereiten und gemeinsam genießen.

Termin:

Samstag, 21. Oktober 2023, von 9.30-13 Uhr

Begleiterin:

Barbara Ortner, Köchin

Kosten:

€ 20

Anmeldung bitte bis 14. Oktober 2023 unter: m.rogl@flib-heiligenkruz.com

Treffpunkt:

Flib Vereinsheim, Marktplatz 16, 8081 Heiligenkruz am Waasen



Für weitere Informationen nehmen Sie den Faden zu uns auf:

Familienreferat der Diözese Graz-Seckau
Bischofplatz 4, 8010 Graz
Telefon: (0316) 8041-297
E-Mail: familienreferat@graz-seckau.at
www.familienreferat.online

