

Moderne, gesunde Ernährung.

*„Essen ist der Kraftstoff unseres Körpers.
Ohne Kraftstoff läuft unser Motor nicht.
Was passiert aber, wenn wir falsch getankt haben?“*

Mit Ernährungsberaterin Larissa Schulz von HEALTHYORBIS widmen wir uns verschiedenen Themen. Es geht sowohl um Austausch, Informationen, gemeinsames Kochen und vor allem genießen!

- **15.09.22 10:00-13:00 Uhr**
Thema: *„Kulturpflanze Weizen und alternative Getreidesorten“*
- **19.10.22 10:00-13:00 Uhr**
Thema: *„Futtern für die Seele - zur mentalen Stärke und Entspannung“*
- **24.11.22 10:00-13:00 Uhr**
Thema: *„Kochen für das Immunsystem mit wärmenden Gewürzen“*
- **14.12.22 16:30-19:30 Uhr**
Thema: *„Weihnachtliche Festtagsplatte und Häppchen der anderen Art“*

Wo?



TRÄGER SOZIALPARK MÄRKISCH-ODERLAND e.V.

REKIS STRAUSBERG

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE IN MOL

Am Annatal 57
15344 Strausberg

☎ 03341/471381 @ sozialpark@web.de

Beitrag: 5,00 €/Person.
Anmeldung erforderlich! / begrenzte Plätze!

Mit freundlicher Unterstützung der AOK

