

„Achtsam genießen - Der Weg zu einer bewussten Ernährung“



Freepik.com

Donnerstag 20.11.2025

Wann: 15:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Die Hausärzte Enns

2. Stock - Vortragsraum

Vortragende: Diätologin Lisa Rosenberger

Erfahren Sie, wie achtsames Essen nicht nur das Geschmackserlebnis intensiviert, sondern auch zu einem gesünderen Essverhalten, mehr Wohlbefinden und einem besseren Körpergefühl beiträgt. Mit praktischen Impulsen und einfachen Übungen wird der Weg zu einer bewussteren Ernährung greifbar und alltagstauglich.

*Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmer*innen statt.*

Um Voranmeldung per Mail bei den Ennsener Hausärzten wird gebeten:

office@diehausaeerzte.at