

Stephanie Steinegger

Fünf-Elemente-Ernährungsberatung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27 80997 München Tel. 089 / 12 22 33 60
info@steinegger-muenchen.de www.steinegger-muenchen.de



Programmorschau Selb / Rehau 2020

Do 27.2.2020 / 10:00 - ca. 18:00

kostenfrei

Info-Stand zur Fünf-Elemente-Ernährung im Naturkostladen Kornblume, Selb

Kornblume Naturkost

Marktplatz 13

95100 Selb

Kommen Sie einfach einmal vorbei: es gibt reichhaltige Information zur Fünf-Elemente-Ernährung und leckere Häppchen zum Probieren.

Fr 28.2.2020 / 10:00 – ca. 17:00

kostenfrei

Info-Stand zur Fünf-Elemente-Ernährung in der "Bio-Korner", Rehau

Bio-Korner

Ludwigstr. 22

95111 Rehau

Kommen Sie einfach einmal vorbei: es gibt reichhaltige Information zur Fünf-Elemente-Ernährung und leckere Häppchen zum Probieren.

Mi 11.3.2020 / 19:30 – ca. 21:00

7,00 €

Winterspeck ade - voller Energie in den Frühling

FAM-EJF Familienzentrum (Café)

Karl-Marx-Str. 8 95100 Selb

Anmeldung unter: Tel. (09287) 50 09 738 oder E-Mail: fam.selb@ejf.de

Tipps und Tricks aus der Fünf-Elemente-Ernährung:

Was kann ich tun, um schlank und voller Energie ins Frühjahr zu starten? Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge von Ernährungsgewohnheiten und den "Pölsterchen" auf der Hüfte.

Sie erhalten praktische Tipps zur Umsetzung der Fünf-Elemente-Ernährung und wie Sie genussvoll abnehmen können. Kleine Häppchen laden zum Probieren ein.

Passend dazu gibt es an der VHS in Selb den Kochworkshop:

"Winterspeck ade - leichte und leckere Rezepte passend zur Saison"

Hier können Sie ganz einfach leckere Rezepte ausprobieren, die Sie schlank und voller Energie in den Frühling bringen.

Sa 28.3.2020 / 17:00 - 21:00

20,- € + 10,- € Kochgeld (Biozutaten)

Winterspeck ade - leichte und leckere Rezepte passend zur Saison

Volkshochschule der Stadt Selb

Lessingstr. 8 95100 Selb

Lehrküche, EG links

Anmeldung über VHS Selb: Tel. 09287 8005120 oder Email: volkshochschule@vhs-fichtelgebirge.de

Was tun, wenn zuviel Winterspeck auf der Hüfte sitzt? Im Kochworkshop von Ernährungsberaterin Stephanie Steinegger können Sie ganz einfach leckere Rezepte ausprobieren, die Sie schlank und voller Energie in den Frühling bringen.

Die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bietet Ihnen reichlich Möglichkeiten, voller Genuss Gewicht zu reduzieren, ohne in die Diät-Falle mit Jojo-Effekt zu tappen.

Passend zum Kochworkshop findet am Mi 11.3.2020 im FAM-EJF in Selb der

Vortrag "Winterspeck ade - voller Energie in den Frühling" statt.

Wegen eventueller Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien setzen Sie sich bitte vor dem Workshop mit der Referentin in Verbindung.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach kommen und ausprobieren.
