

Artgerechte Ernährung

und deren praktische Anwendung im Alltag

Die Nahrungsaufnahme hat vielfältige Auswirkungen auf unseren Körper, die uns in der Regel nicht bewusst sind. Was wir wissen ist, dass wir als Eltern durch unser Essverhalten auf die eigene Entwicklung und die unserer Kinder Einfluss nehmen. Wie wir durch unser Essverhalten ein starkes Immunsystem hervorbringen und welche Zusammenhänge es zwischen körperlichen Beschwerden und der Ernährung gibt, wollen wir gemeinsam diskutieren.

Das Modul besteht aus einem theoretischen Austausch am Freitagnachmittag und einer praktischen Umsetzung mit Anregungen und Tipps beim gemeinsamen Zubereiten von Mahlzeiten am Samstagvormittag.

Datum	25.03.22 und 26.03.22 / 23.09.22 und 24.09.22
Uhrzeit	Freitag 16 bis 18 Uhr Samstag 9.30 bis 11.30 Uhr
Ort	Kleeblatt e.V., Rathenow Am Körgraben 1 G, 14712 Rathenow
Moderator*in	Andrea Wernicke (Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Ernährungsexpertin)