



Einladung zum Gehen-Workshop "Mein Körper, meine Ernährung und ich"

Erfahre, wie es dir und deinem Körper geht und mit welcher Ernährung du dir Gutes tun kannst:

- ☼ Was zeigt dir dein Körper bezüglich deiner Ernährung gerade? Welche Veränderung wünscht er sich bezüglich Lebensmitteln, Essenszeiten und Gewicht?
- ☼ Was nährt dich und deinen Körper? Welche Nahrung benötigst du, um dich gesund und bewusst zu ernähren?
- ☼ Was brauchst du, um dich von alten Gewohnheiten zu verabschieden? Was sind deine nächsten Schritte zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit?

Mit der bewegenden Methode des Gehens im wissenden Feld erhältst du aufschlussreiche Antworten auf deine **Ernährungs- und Gewichtsfragen**, der Ernährungsvortrag gibt dir hilfreiche und umsetzbare Informationen **zur richtigen Ernährung, Entgiftung und Entschlackung**. So kannst du zurück zum **intuitiven Essen** finden, unserer angeborenen Fähigkeit, zu erkennen, wann wir satt sind und unserem Körper genau die Nahrung zuzuführen, die er gerade braucht.

Koordinaten für den Weg zum intuitiven Essen:

Datum: Samstag, 20. Oktober 2018
 Zeit: 10:00 - ca. 14:00 Uhr
 Ablauf: 1 Std. Ernährungsvortrag von Sylvia
 2 Std. Gehen im wissenden Feld mit Kathi
 1 Std. „Talk, Cook & Enjoy“ mit Kathi, Sylvia & dem Thermomix

Ort: **Praxis** in 1230 Wien
 Josef-Kutscha-Gasse 7-9/3. Stock/Tür 23

Kosten: 60,- Euro
 Teilnehmer: 5 - 8 Personen



Bitte melde dich verbindlich bei Kathi oder Sylvia an, da die Plätze begrenzt sind. Wir freuen uns auf dich!

Mit dir und für dich deinen Körper gehend und deine Ernährung beleuchtend,
 Kathi Henkel und Sylvia Herbek



Mag^a. Katharina Henkel
 Gehen im wissenden Feld
 Josef-Kutscha-Gasse 7-9/23
 1230 Wien
 +43 660 65 27 800
 katharina.henkel@gehdeinleben.at
 www.gehdeinleben.at



Sylvia Herbek
 Ernährung nach TCM * Basenfasten
 Täubergarten 3/1/5
 2451 Hof/Lbg.
 +43 676 533 84 19
 sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at
 www.mehr-vom-leben.at