



Momente der Auszeit

2018/2019

Haltung – Ernährung - Darm

2018

Mo., 17.09.18 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-1709

Mo., 24.09.18 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-2409

Mo., 08.10.18 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-0810

2019

Mo., 14.01.19 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-1401

Mo., 21.01.19 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-2101

Mo., 28.01.19 / 09.³⁰ – 11.⁰⁰ Uhr Kurs-Nr.: IL-2801



Irene Lechner

Gesunde Haltung - Gesundheitshaltung **IL-1709 // IL-1401**

Die innere Haltung spiegelt sich in der Körperhaltung wieder.

Dazu nehmen wir verschiedene Körperhaltungen ein und spüren, was uns gut tut, und wo wir eine Veränderung zum Positiven herbeiführen können.

Eine veränderte Körperhaltung führt auch eine Änderung der inneren Einstellung mit sich.

Gesunde Ernährung – Was gehört alles dazu? **IL-2409 // IL-2101**

Jeder Mensch braucht Sauerstoff, Wasser, Nahrung, Licht und Liebe

Wir erstellen unseren eigenen Wohlfühl-Ernährungsplan

Zuordnung der Lebensmittel zu den Elementen:

Luft - alles, was über dem Boden wächst Wasser - Flüssigkeit

Feuer - alles was das innere Feuer entfacht Erde - alles was unter der Erde wächst

Gesunder Darm – Gesunder Körper **IL-0810 // IL-2801**

Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Was stärkt, was schwächt ihn? Was tut mir gut?

Ruhepausen für den Darm zur Darm-Selbstreinigung einhalten

Bestimmung des eigenen Ernährungstyps (mit Arbeitsblättern)

Welcher Ernährungs-Typ bin ich? Was haben diese Ernährungstypen gemeinsam?

Wie beeinflusst mein Essverhalten meinen Stoffwechsel, meine Gesundheit?

Referentin: Irene Lechner

Ticket: 18,00 €

3er Karte: 48,00 €

Verbindliche Anmeldung bitte bis **10 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** –

hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.

Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

