



Mens sana in corpore sano

(Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper)

Einladung

Am 22.08.2018

Um 19.00 Uhr

möchten wir euch ganz herzlich zu einem Vortrag über das Thema

Ernährung im Wandel der Zeit

mit Iris Milz in unser Vereinsheim (Am Rübekamp 50) einladen.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein zu einer besseren Lebensqualität und zu körperlichem Wohlbefinden. Viele Krankheiten und sogar Gefühle können mit einer entsprechenden Veränderung der Ernährung beeinflusst werden. Hierbei spielt unter anderem der Säure-Basenhaushalt eine wichtige Rolle.

Befindet sich unser Körper also in der Balance und ist ausreichend mit Mineral- und Nährstoffen sowie wohltuender Bewegung versorgt, geht dies meist auch mit einer entsprechenden Gewichtsreduzierung einher.

An diesem Informationsabend gebe ich Einblicke über Wege und Möglichkeiten, den Körper gesund und fit zu halten.

Iris Milz

Heilpraktikerin - Systemische Therapeutin - Coach - Ernährungsberaterin

Anmeldung bis zum **15.08.** bei Andrea Döring (0171.6766440 oder fajdoering@web.de)

Kosten: 5 Euro