



Gesundheits  
Netzwerk  
— Raabtal

# Iss dich schla(u)nk

**Ernährungsworkshop zum achtsamen Essen & bewussten Genießen**  
mit den Diätologinnen Magdalena Eibel & Johanna Leitgeb

**Mythen, Fakten und Trends rund ums Essen und Trinken**  
**Ernährungswissen – Ernährung in den verschiedensten Lebensphasen**  
**Ernährungsgewohnheiten aufgedeckt**  
**Auswirkung von Stress auf unser Essverhalten**  
**Erlernen von neuen Verhaltensweisen**  
**Darmfreundliche Ernährung & „Bauch-Gefühle“**  
**Wieder gut schlafen - Wechselwirkungen von Schlaf und Essen**  
**Hilfe, schon wieder hungrig! Was tun?**  
**Alltagstaugliche Ernährung – einfache Tipps und Tricks**

**Nahrung ist die beste Medizin** - Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist in jeder Lebensphase von Bedeutung und kann Ihre **Gesundheit sowie Lebensqualität** positiv beeinflussen.

**Gruppe:** ca. 15 TeilnehmerInnen **Dauer:** ca. 60 Minuten

**Kursleitung:** Magdalena Eibel, BSc & Johanna Leitgeb, BSc

**Tag & Uhrzeit:** Mittwoch ab 19.00 Uhr

**09.10. / 23.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12.2024**

**Ort:** Gesundheitszentrum Jennersdorf

Praxis Dr. Rosa Rogenhofer & Dr. Hannah Hafner

**Adresse:** Kirchenstraße 11, 8380 Jennersdorf

## Nähere Informationen & Anmeldung

Diätologin Johanna Leitgeb, BSc

Telefon: +43 664/63 90 278

E-Mail: [gnr.diaetologie@gmail.com](mailto:gnr.diaetologie@gmail.com)

## Kostenbeitrag

€ 5,00 pro Person/Einheit

*Finanziert aus Mitteln der Sozialversicherungen Österreich*

**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**

---