

ZURÜCK ZUM BAUCHGEFÜHL

Intuitiv und achtsam
essen lernen

In diesem **2-stündigen Workshop** lernst du, deine inneren **Hunger- und Sättigungssignale** besser wahrzunehmen, den Einfluss von **Stress und Emotionen** auf dein Essverhalten zu verstehen und wieder mehr Vertrauen in deinen Körper zu entwickeln.

Ideal für alle, die mehr **Genuss, Wohlbefinden und Leichtigkeit** im Umgang mit Essen erleben möchten.



69 €

2 STUNDEN

Wie wäre es, wenn sich das
Thema Essen wieder
leichter und entspannter
anfühlt?

18 - 20 Uhr

Mi. 27. Januar

ANMELDUNGEN ÜBER:

WWW.VHS-ANDERNACH.DE

