KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Kopf und Topf



"Gesund und leistbar! Warum gesundes Essen auch gesund im Kopf macht?" (Live-Impulsworkshop)

Di 23.09.2025, 18.30 Uhr

In der Küche ist es oft wie im Leben. Du öffnest den Kühlschrank und er ist voller Möglichkeiten - und doch findest Du nichts was Du kochen könntest.

Oder er ist leer und Du weißt nicht womit Du ihn befüllen sollst.
Oder Du möchtest ihn befüllen, doch Du denkst, dass Du Dir Gesundes nicht leisten kannst.

Warum ist das so und warum haben andere Menschen dieses Problem nicht, obwohl sie auch nicht mehr Geld und Möglichkeiten haben?

In unserem Online - Impuls-Workshop (via Zoom) werden wir gemeinsam herausfinden, wie "Kopf und Topf" zusammenhängen und wie mentale Gesundheit sich auf Deine Entscheidungen und Deine Alltagskompetenz (nicht nur in der Küche) auswirken.

Wir werden herausfinden, was in Deinem Leben alles möglich und leistbar wird, wenn Du die richtige Einstellung dazu hast.

Die Themen:

Was bedeutet "gesund" und "leistbar"?
Was ist "gesundes Essen"?
Was ist ein "gesunder Kopf"?
Wie ist das alles "leistbar"?
Wie setze ich das jetzt um?

Ort
Zoom

Mitveranstalter
Du pflegst nicht allein

Referent/in
Monika Huber, Stefanie Gericke

Kosten
Auf Nachfrage

Anmeldung
https://www.copecart.com/products/ad1b4d64/checkout

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-08-21 08:41:15

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de