ZAMm Krafttraining - Ernährungsbewusstsein

Die Teilnehmer:innen sollen im Zuge des Krafttrainings zum Thema„Ernährungsbewusstsein“ mit Christina Moser Bewusstsein für die Bedeutung von Ernährung für ihr Selbstvertrauen entwickeln, ihren Körper und seine Bedürfnisse besser kennenlernen, den Teufelskreis Diäten durchbrechen und somit ein positives Körperbild entwickeln können. Zudem wird gelehrt, wie man mit allen Sinnen genießt.
Es wird auch genug Raum für Diskussions- und Fragerunden geben.

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	35,00 € Teilnahmebeitrag gefördert 172,00 € Teilnahmebeitrag
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	ZL ZAMm Absolvent:innen und Bäuerinnen, die sich für ihre Ernährung und ihr Wohlbefinden interessieren und sich ein besseres Verständnis für ihren Körper und ihre Bedürfnisse wünschen.

Verfügbare Termine

© 2024 - lfi.at