

REFERENTEN

Sonja Sommersguter

Dipl. Ernährungstrainerin/
Ernährungspädagogin,
Dipl. Psychologische
Beraterin im Fachbereich
Logotherapie &
Existenzanalyse nach Viktor
Frankl, Seelsorgerin



Doris Lumpi

Dipl. Gesundheits- und
Krankenpflegerin
Dipl. Lifestylecounsellor
nach den NEWSTART®
Programm



VORTRÄGE

Sport- und Seminarhotel Hollabrunn
Dechant Pfeiferstraße 3
2020 Hollabrunn

PRAXIS- WORKSHOP

Seminarraum der Bezirksbauernkammer
Hollabrunn
Sonnleitenweg 2a
2020 Hollabrunn

KOSTEN

Unkostenbeitrag erbeten

INFO + ANMELDUNG

☎ 0676 833 228 68
🌐 www.lebensgeschenke.at



Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der geltenden Covid-Regelungen statt.
Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten und werden auf der Website bzw. direkt an alle angemeldeten Teilnehmer kommuniziert.

LEBENSGESCHENKE 

www.lebensgeschenke.at

Stärke dein Immunsystem



LEBENSGESCHENKE 

www.lebensgeschenke.at



Vortragsreihe

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk und durchaus in der Lage, sich gegen viele Krankheiten selbst zur Wehr zu setzen. Ein starkes, gesundes Immunsystem ist nicht nur in Zeiten von Corona wichtig, sondern schützt uns generell vor vielen schädlichen Einflüssen. Unsere Aufgabe ist es, unseren Körper bestmöglich bei seinen Aufgaben zu unterstützen. In dieser Vortragsreihe bietet die Referentin praktische Inputs zu diesem Thema an. Der Schwerpunkt liegt auf Ernährung, es fließen aber auch andere gesundheitsbezogene Themen ein.

- WANN
- DO | 6. Okt. 2022 | ⌚ 19:00
Dr. Darm richtig füttern
 - DI | 11. Okt. 2022 | ⌚ 19:00
Das Mikronährstofflager füllen
 - DO | 13. Okt. 2022 | ⌚ 19:00
Die Immun-Taskforce der Pflanzen
 - DI | 18. Okt. 2022 | ⌚ 19:00
Geschenke fürs Immunsystem

WO **Sporthotel Hollabrunn**

REFERENTIN **Sonja Sommersguter**
Dipl. Ernährungstrainerin

Praxisworkshops

Die praktische Umsetzung ist gerade in der Ernährung, aber auch bei anderen gesundheitsrelevanten Themen oft eine große Herausforderung. Daher gibt es im Anschluss an das Seminar noch das Angebot für einen ganzen Nachmittag mit vielfältigen Praxis-Anwendungen für den Alltag. Durch Hören, Zuschauen, selbst Probieren, Riechen, Schmecken und Spüren wird das Erlernete verfestigt. Die Workshops können auch einzeln besucht werden.

- WANN
- SO | 23. Okt. 2022
 - ⌚ 14:00 | Sprossen leicht gemacht
 - ⌚ 15:00 | Natürliche Heilmittel bei Erkältung & Co
 - ⌚ 16:30 | Kochworkshop

WO **Bezirksbauernkammer Hollabrunn**

UNKOSTENBEITRAG €10 pro Person

REFERENTIN **Doris Lumpi**
Dipl. Lifestylcounsellor