

Lebe leichter

Was:

In dem Lebe-leichter-Programm verwenden Sie keine speziellen Lebensmittel. Sie verändern Ihr Essverhalten. Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder.

Nicht das Essen muss sich ändern, ich muss mich ändern.

Wann: jeden Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr

Start: 20. April 2022 (12 Termine)

Ort: Senfkorn Mehrgenerationenhaus,
Wilsumer Str. 2, 49824 Emlichheim

Dozentin: Helma Wittke-Gosink

Kosten: 148,00 € (incl. Arbeitsbuch)

Anmeldungen: 05943-985890
info@mgh-senfkornde

Anmeldeschluss: 06. April 2022



**Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gemeinnützige GmbH**

Wilsumer Straße 2, 49824 Emlichheim
Büro: 05943 - 9 85 89 - 0
Fax: 05943 - 9 85 89 - 22

www.mgh-senfkornde
info@mgh-senfkornde



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

SENFKORN