



GEIST & PSYCHE NÄHREN

BoE-Themenabende

mit Ulla Baumann

„Befinden kommt vor Befund.“ Dieses Zitat bringt auf den Punkt, was Heinrich Tönnies mit der Bedarfsorientierten Ernährung erforscht hat: Fehlernährung führt zuerst zu Befindlichkeitsstörungen und auf Dauer zwangsläufig zu krankhaften Veränderungen. Wer die Wirkung seiner Essgewohnheiten auf Geist und Psyche aufmerksam beobachtet, bringt deshalb auch seinen Körper wieder ins Gleichgewicht.

Bei diesen Online-Workshops geht es in erster Linie um Anwendung und Fragen. Ziel ist es, die eigene Ernährung individuell den jeweiligen Anforderungen und Umweltbedingungen anzupassen.

Für diese Themenabende sind die theoretischen und praktischen Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung BoE hilfreich. Detaillierte und weiterführende Unterlagen kannst du bei Bedarf hier bestellen: www.boe-online.ch/shop/boe-verlag

*„Das Streben des Geistes und die Kraft aus der Nahrung
möchten miteinander im Einklang wirken.“*

Heinrich Tönnies

Geist & Psyche nähren: Teil 1

Donnerstag, 18. März 2021 19 - 21 h

Social Distancing, Lockdown und andere Corona-Massnahmen haben viele Menschen mit einem Ausnahmezustand konfrontiert. Genau in solchen Situationen ist es gut zu wissen, mit welcher Ernährung wir uns selbst und unsere Angehörigen bei Laune halten können. Eine ausgewogene Ernährung stärkt Körper, Geist und Seele als Einheit.

Geist & Psyche nähren: Teil 2

Donnerstag, 25. März 2021 19 - 21 h

Es heisst: Pflege deinen Körper, damit deine Seele gern in ihm wohnt. Gleichzeitig ist eine gute seelische Befindlichkeit der beste Anstoss für den Körper, ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

Diese beiden Online-Workshops helfen dir, deine Befindlichkeit als sanfter Wegweiser für deine Ernährung zu nutzen. Beide Themenabende bauen aufeinander auf!

Info und Anmeldung: www.lebensraum-kurse.ch

Mehr zu Ulla Baumann: www.boe-online.ch

Leitung: Ulla Baumann (Heilpraktikerin NVS, SPAK, SVEB)
Kosten: CHF 45.- pro Abend
Kursort: Online zuhause über Zoom (Link wird zugesandt)
Es können live Fragen gestellt werden!
Anmeldung: [per Web](#), [Mail](#), Telefon



LEBENSRAUM

Ebnetweg 1

CH-6045 Meggen

Tel: 041 377 02 16

mail@lebensraum-kurse.ch

www.lebensraum-kurse.ch