

V4656T Zyklusgesundheit durch Ernährung - den Körper verstehen und unterstützen NEU

Beginn	Freitag, 02.10.2026, 16:00 - 20:30 Uhr
--------	--

Kursgebühr	34,00 €
------------	---------

Dauer	1 x
-------	-----

Kursleitung	Larissa Möschl
-------------	----------------

Kursort	Altenmarkt, Schulküche
---------	------------------------

Der weibliche Zyklus ist ein sensibler Spiegel unserer Gesundheit. Viele Frauen erleben Phasen mit ausbleibender Periode, unregelmäßigen Zyklen oder hormonellen Schwankungen - oft ohne zu wissen, dass die Ernährung dabei eine entscheidende Rolle spielen kann. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihren Zyklus durch eine gezielte, zyklusgerechte Ernährung positiv beeinflussen können. Besonders geeignet ist der Kurs für Frauen, die unter diesen Beschwerden leiden und ihren Körper besser verstehen möchten. Neben dem theoretischen Wissen kochen Sie zusammen zyklusgerechte Gerichte, die den Körper nähren und die hormonelle Balance verbessern können. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,- bis 30,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 30.09.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.10.2026	16:00 - 20:30 Uhr	Altenmarkt, Schulküche