



**Verein**
Kneipp
Spiesen



TAG DER ERNÄHRUNG am Sonntag, 7. März 2021

Der Kneipp-Verein Spiesen feiert anlässlich des 200. Geburtstages von Sebastian Kneipp mit interessanten kostenlosen online Vorträgen und einer online Detox-Yogastunde.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Montag, 01.03.2021, ab 19.00 Uhr

Intervallfasten

Vortrag mit Kerstin Wohnig, Fastenleiterin SKA

Mittwoch, 03.03.2021, ab 19.00 Uhr

Ballaststoffe - alles andere als belastend

Vortrag mit Marie Heidenfelder, Fachberaterin Bauchgesundheit i.A. SKA

Freitag, 05.03.2021, 18.00 bis 19.30 Uhr

Detox-Yoga

Mitmachstunde mit Ute Born-Hort, Yoga-Lehrerin SKA

Samstag, 06.03.2021, ab 16.00 Uhr

"Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem und eine fitte Leber"

Vortrag mit Kyra Nawrocki, Gesundheits- & Ernährungsberaterin

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Ute Born-Hort, Tel. 06821 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de