

Koch Dich gesund

Gesund durch den Tag, ruhig durch die Nacht: Was tut Bauch und Seele gut?

Erfahren Sie, wie gezielte Ernährung die Verdauung unterstützt, den Schlaf verbessert und das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Nicole Lingg, diplomierte Ernährungskoach SNFA und lösungsfokussierte Beraterin, zeigt auf, welche leicht & bekömmlichen Lebensmittel den Darm beruhigen, und wie bewusstes Essen hilft, Körper und Seele in Balance zu bringen.

Im Anschluss wird gemeinsam ein leichtes, bekömmliches Mittagessen zubereitet und genossen. Der Kurs ist kostenlos, das Essen wird als Teilete gemeinsam mitgebracht.

Mittwoch, 19. Aug. 2026
10:30 Uhr – 13:30 Uhr
Vicino Würzenbach

Anmeldung & Auskunft
Vicino Würzenbach
Marianne Wyrsh,
Würzenbachmatte 2
marianne.wyrsh@vicino-luzern.ch
079 395 14 49
oder
Zeitgut Luzern
Laslo Niffeler
info@zeitgut-luzern.ch
079 369 57 51

