

# Video-Austausch

zum Thema

## „Essen und Lebensfreude“



am Mi, 19.01.2022 um 18.30 Uhr

(weitere Treffen sind geplant)

Essen soll wieder richtig Freude und Spaß machen, soll einfach zuzubereiten sein, soll wohlig satt und zufrieden machen, soll etwas für uns tun: für unsere gute Laune, für unsere Gesundheit, für unser Wohlgefühl, für unsere Lebensfreude. „Genussessen statt Stressessen“ ist das Motto der neuen Online-Gruppe.

Wir nehmen uns Zeit zum Austausch über einen unbeschwerten, gesunden Umgang mit unserer Ernährung abseits von allen Diäten. Wir wollen uns wieder die Leichtigkeit und die Freude an unserer Ernährung zurückerobern, indem wir über unkomplizierte, leckere Rezepte, einfache Zubereitungsmöglichkeiten, hochwertige regionale und saisonale Produkte, preiswerte Einkaufsmöglichkeiten und das Zaubern eines angenehmen Ess-Ambientes reden. Alles angepasst an unseren ganz persönlichen Alltag und an unsere momentane Lebenssituation.

Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per Mail.

Falls Sie Fragen haben oder sich gleich anmelden wollen, dann bitte unter

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

weissenburg@kiss-mfr.de oder

Tel. 09141 97 62 172