Immunsystem stärken

mit Hildegard von Bingen

Samstag 13. November 21

9h30 bis 13h30

in Untervaz

Wie kann ich täglich, mit wenig Aufwand und viel Freude, meine Abwehrkräfte mobilisieren und stärken?

In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Lebens-Prinzipien nach Hildegard von Bingen kennen.
Wir werden kleinen und hilfreichen Tipps, die leicht sind in unserem Alltag zu integrieren, sowie Back-/Koch-Rezepten kennenlernen und ausführen.
Es wird düften, schmecken und praxisbezogen sein !

Wo: Quadrella 9a, in Untervaz
Ausgleich: 110 CHF (inkl. Unterlagen, Zutaten, vegetarisches Mittagessen)
Anmeldung: die Plätze sind begrenzt!

Mon Equilibre, Nathalie Decurtins 079 370 90 50