

B2515502 Zyklus-Food - Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Beginn Dienstag, 18.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 5,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Stefanie Christ

Kursort , ,

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können - von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der zweiten.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht.

Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen - individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.

Zur Teilnahme an dieser Online-Veranstaltung benötigen Sie lediglich ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet o. Ä.) inkl. Lautsprecher oder Kopfhörer und eine ausreichend starke Internetverbindung.

Ein passender Kochkurs wird am 27.11.2025 in Lindlar angeboten. (Siehe unten: "Zyklus-Food in der Küche – Kochen im Einklang mit dem weiblichen Rhythmus")

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.11.2025	18:00 - 19:30 Uhr	Zentrale, Online