



DIE ERNÄHRUNGSWANDERER
Auf Schritt und Tritt gesünder leben...

WANDERUNG am Samstag

**22. Juni 2024/
STADTSTEINACH**

ab Bauernscheune
Stadtsteinach Knollenstraße 8
Mit geführter Wanderung und
Basisvorträgen zum Thema Ernährung !

Sie fühlen sich oft müde, schlapp und unwohl?
Kämpfen eventuell mit Übergewicht und wollen dies ändern?
Oder Sie möchten Ihr Wissen über gesunde Ernährung auffrischen?

**Ein Tag mit den Ernährungswanderern
kann Ihnen dabei helfen!**

UNSER ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM *

Gastbeiträge (jeweils ca. 15 Min.):

Ingrid Wettermann: Wasser, die gesunde Lösung

Karin Frank: Vorstellung Feldenkrais Methode

Ingrid Wettermann: Ölwechsel für Ihren Körper

Leichte Wanderung, größtenteils über befestigte Wege, Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich
Bitte Brotzeit mitbringen

SAMSTAG, 22. Juni

- 8:30** Ernährungsvorträge
Kostproben gesundes Frühstück
z. Bsp. Frischkornbrei
Leinöl mit **Q**uark oder auch
Dattelpaste
Anschließend Wanderung von
- 11:00** SAN nach **U**nterzaubach
(5 km, 100 hm) mit weiteren Er-
nährungsvorträgen bzw. Entspan-
nungsübungen
- 15:00** Ankunft Bauernscheune, anschlie-
ßend Abschlussbesprechung
- 15:30** Ende der Veranstaltung

**Kostenbeitrag:
35 € pro Person**

* Alle beschriebenen Programmpunkte werden von zertifizierten Ernährungs- und Gesundheitsberatern, bzw. zertifizierten Wanderführern durchgeführt.
Anmerkung: Die Teilnahmeberechtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung erforderlich:

DIE-ERNÄHRUNGSWANDERER.DE

Spitalgasse 3, 95346 Stadtsteinach

info@die-ernahrungswanderer.de | Tel.: +49 9225 800612 | www.die-ernahrungswanderer.de