

Kopf und Topf

"Gesund und leistungsfähig! Warum gesundes Essen auch gesund im Kopf macht?" (Live-Impulsworkshop)

Di 23.09.2025, 18.30 Uhr

In der Küche ist es oft wie im Leben. Du öffnest den Kühlschrank und er ist voller Möglichkeiten - und doch findest Du nichts was Du kochen könntest.

Oder er ist leer und Du weißt nicht womit Du ihn befüllen sollst.

Oder Du möchtest ihn befüllen, doch Du denkst, dass Du Dir Gesundes nicht leisten kannst.

Warum ist das so und warum haben andere Menschen dieses Problem nicht, obwohl sie auch nicht mehr Geld und Möglichkeiten haben?

In unserem Online - Impuls-Workshop (via Zoom) werden wir gemeinsam herausfinden, wie "Kopf und Topf" zusammenhängen und wie mentale Gesundheit sich auf Deine Entscheidungen und Deine Alltagskompetenz (nicht nur in der Küche) auswirken.

Wir werden herausfinden, was in Deinem Leben alles möglich und leistungsfähig wird, wenn Du die richtige Einstellung dazu hast.

Die Themen:

Was bedeutet "gesund" und "leistungsfähig"?

Was ist "gesundes Essen"?

Was ist ein "gesunder Kopf"?

Wie ist das alles "leistungsfähig"?

Wie setze ich das jetzt um?

Zoom

Mitveranstalter

Du pflegst nicht allein

Referent/in

Monika Huber, Stefanie Gericke

Kosten

Auf Nachfrage

Anmeldung

<https://www.copecart.com/products/ad1b4d64/checkout>



**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-08-21 08:41:15

Tel. (0851) 393 45 01
keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau-online.de