

Pressemitteilung



15. September 2006

Yin und Yang in der gesunden Ernährung: Kochen für ein starkes Immunsystem Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte bietet Vortrag und Seminar an

In diesem Seminar wird eine Ernährungsweise kennen gelernt, die direkt hilft Ballast abzuwerfen, ohne dabei in eine Energiemangelsituation zu kommen. Der Körper wird gereinigt und entschlackt, der Geist wird klar und belebt, dabei bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten. Das Seminar gilt als Ermutigung, die eigenen Essgewohnheiten näher zu betrachten.

Die Wirkung der Nahrung auf Herzkreislauf, Gelenke und Verdauungsorgane wird erläutert. Gemeinsam werden Gerichte gekocht, die gesund und nahrhaft sind und den Körper entlasten.

Die Referentin, Frau Jutta Trautmann arbeitet seit 6 Jahren in dem Projekt Leben mit Krebs der Hamburger Volkshochschule mit und unterstützt Menschen mit chronischen Erkrankungen bei der Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Ernährung.

Der Vortrag und die Seminareinführung finden statt am 29. September 2006 von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Gesundheitszentrum Möllenhoff.

Das Kochseminar findet statt am 30. September 2006 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Lehrküche der Hauptschule Anröchte.

Auskunft und Anmeldungen:

Gemeinde Anröchte
Gleichstellungsbeauftragte Antje Degener
Hauptstraße 74, Zimmer 4
59609 Anröchte
02947/888-501

oder

Gesundheitszentrum Möllenhoff
Robert-Koch-Straße 3,
59609 Anröchte
Tel. 02947/89071

**V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 72 – 74, 59609 Anröchte,
Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: post@anroechte.de; Internet: www.anroechte.de**