

WIE LEBENSMITTEL AUF KÖRPER & PSYCHE WIRKEN

SA, 14. MÄRZ 2026

09:30 BIS 16:30 UHR



EINFÜHRUNGSKURS IN DIE BEDARFSORIENTIERTE ERNÄHRUNG

Möchtest Du so essen, dass Du energiegeladen durch den Tag kommst und Dich nachts wirklich erholen kannst? Die BoE zeigt Dir, wann Deine Organe welche Nährstoffe gut verarbeiten, sodass Dein Stoffwechsel nicht unnötig Energie verbraucht.

Wusstest Du, dass die Lebensmittel aktivierende bzw. regenerierende Wirkung auf Deinen Körper und auf Deine Psyche haben? Mit der BoE lernst Du, wie Du Nährstoffe weckend und wärmend bzw. beruhigend und kühlend einsetzen kannst, sodass Du auf Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Stress und Erschöpfung reagieren kannst.

Willst Du eigenhändig und wirkungsvoll das körperliche und psychische Gleichgewicht von Dir und Deiner Familie gestalten können? Mit BoE legst Du den Grundstein für einen balancierten Alltag – für mehr Lebendigkeit und Freude.

- Datum:** Samstag, 14. März 2026,
Zeit: 09:30 – 16:30 Uhr
Ort: Obere Fabrik, Gerbegässlein 1, 4450 Sissach
Leitung: Gaby Stampfli, Ernährungsexpertin BoE,
www.manna-nahrung.ch
Kurskosten: CHF 280.-, inkl. ausführliche Unterlagen,
Frühstück, Mittagessen und Zvieri
Anmeldung: willkommen@mittelwege.ch



MITTELWEGE