

# 5 Elemente Ernährung

## Was ist gesunde Ernährung?

Die Ernährung ist eng mit Gesundheit und Wohlergehen verbunden.

“Du bist, was du isst“, heißt ein bekanntes Sprichwort.

Hier kann uns die Lehre der 5-Elemente-Ernährung,  
eine der ältesten bekannten Ernährungsformen,  
eine wunderbare Hilfestellung sein.

- Referentin:** Chiara Schade, Yoga-, Bowtech-Anwendungen-,  
Thai-Massagen- und Retreat-Lehrerin
- Datum:** Dienstag, 05.03.2024 16.00 – 17.30 Uhr  
mitgebrachte Kinder werden im Kinderpark betreut
- Ort:** Familienzentrum Alte Schule  
Mitterweg 34, 82131 Stockdorf
- Kostenbeitrag:** Spendenbasis
- Anmeldung:** EKP e.V.-Büro, Tel.: 089/85711 12, info@ekp.de

**Bitte anmelden, bei zu geringem Interesse kann der Vortrag nicht stattfinden!!!**