

ERNÄHRUNG AUS HEUTIGER WISSENSCHAFTLICHER SICHT mit Beatrix Rheiner-Syz



FREIWAHLTAG 16. März 2025

Ort

Quba, Quartierzentrum
Bachlettenstrasse 12
4054 Basel

Termin

Sonntag, 16. März 2025

Dauer

von 10.00 bis 16.30 Uhr
inkl. Pause von 1 Std
Weiterbildungsnachweis: 5.5 Stunden
auf Anfrage erhältlich

Kosten

Studierende der Lotos Yoga Ausbildung und Yogatherapie Modul 4	Kostenlos
Alle anderen	CHF 120

Leitung

Beatrix Rheiner-Syz
Dipl. Naturheilpraktikerin TEN
Dipl. Ernährungstherapeutin
Dipl. Lebensmittel-Ingenieurin ETH

Voraussetzungen

Für alle interessierten Personen

Info & Anmeldung

<https://lotosyoga.ch/workshops/ernaehrung/>
oder via sekretariat@lotosyoga.ch

Anmeldeschluss

14. März 2025

Rücktrittsbedingungen

Siehe AGB auf der Homepage

Unsere Expertin für Ernährung, Frau Beatrix Rheiner-Syz, hat sich aus persönlicher Betroffenheit intensiv mit Ernährung, Einschränkungen und Diäten im Alltag auseinandergesetzt. Ihr Weg führte sie über ein Studium an der ETH und weitere Ausbildungen hin zum Führen einer eigenen Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie in Binningen. Sie wird uns kompetent mit dem neuesten Stand der Ernährungsforschung vertraut machen.

Welche Ernährung ist sinnvoll für Yogaübende?

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für eine optimale Funktion unserer Organe. Einseitige Ernährungsweisen können zu einem Mangel an essenziellen Nährstoffen führen, während ein Übermass an bestimmten Lebensmitteln Beschwerden auslösen kann. Im Workshop werden vielfältige Fragen rund um Ernährung thematisiert: Was macht eine ausgewogene Ernährung aus? Wie verhält es sich mit vegetarischer und veganer Kost?

Mitbringen

Matte, Sitzkissen, bequeme Kleidung

