



Bist du hungrig?
Oder hast du schon
gegessen?



Ein Workshop zum Thema Essen



Hast du manchmal Hunger, obwohl du gerade erst gegessen hast?



Isst du, wenn du traurig oder gestresst bist?



Hast du manchmal Lust auf Essen, obwohl du nicht hungrig bist?

Dann komm zu unserem Workshop!



Wir lernen gemeinsam:

Auf den Körper zu hören.
Langsam zu essen.
Essen bewusst zu genießen.



Wir geben dir:

Tipps für deinen Alltag.



Wann?

Donnerstag, den 15. Oktober

Von **17:00 Uhr** bis **19:00 Uhr**



Wo?

In der Life Academy

Adresse:



75, route d'Arlon
L-8311 Capellen

Anmeldung:



Sag Cindy oder Mireille Bescheid



Oder rufe uns an:
309232 270



Oder schreib uns eine E-Mail:
lifeacademy@ligue-hmc.lu



Die Plätze sind begrenzt!