

# KOSTENLOSER GESUNDHEITSVORTRAG

**Nimm deine Gesundheit selbst in die Hand**

Impulsvorträge | begrenzte Teilnehmerzahl

**23. April 2025 | 18:30 Uhr | Genusshöfe**

**Du weißt, dass Gesundheit wichtig ist & willst  
gern jeden Tag aktiv dafür etwas tun?**

Das erwartet dich:

## Die Magie von Omega3 - Warum gesunde Ernährung nicht ausreicht!

In dem Vortrag erfährst du mehr über das Zusammenspiel von Omega3 und dem Teamwork der Nährstoffe. Ich stelle dir außerdem ein einfaches testbasiertes Nährstoffkonzept vor.

Weil es einfach sein darf! **Katrin Gausmann | Expertin für Nährstoffe**



## Wasser ist weit mehr als nur ein Durstlöscher

Wasser kann ein Schlüssel zu Wohlbefinden und Vitalität sein. Ich zeige dir, wie du aus gewöhnlichem Leitungswasser energie-reiches Aktivwasser machst, das deinen Körper von innen heraus zu regenerieren scheint. Du spürst mehr Energie und eine verbesserte Hydratation. **Holger Bulk | Gesundheitsbotschafter**



## Clean Eating – Was steckt wirklich in unseren Lebensmitteln?

Erfahre, wie du durch den Verzicht auf Zusatzstoffe und industrielle Verarbeitung mehr Energie und Wohlbefinden gewinnen kannst. Ich zeige dir, worauf du beim Einkaufen achten solltest und wie du mit einfachen Tricks eine ausgewogene Ernährung in deinen Alltag integrierst. **Ellen Hauck-Hinssen | Ernährungsberaterin**



**Begrenzte Teilnehmerzahl - melde dich bei der Person an, die dich eingeladen hat.**

Location: Genusshöfe | Hannoversche Str. 17 | Osnabrück