

WORKSHOP

Glück am TELLER

Stimmungsaufheller für Darm & Gehirn



Terminoptionen:

Montag, 17.11. (18:30)

Dienstag, 09.12. (17:30)

Ort:

MiO Murau

Bundesstraße 9, 8850 Murau

Kontakt zum Workshop:

Marianne Leitner, BSc. Diätologin

hallo@marianneisstonline.at

Anmeldung bitte unter:

hallo@mio-murau.at

Beschreibung:

Unser Darm und Gehirn stehen in enger Verbindung. Wie wir nicht nur am Teller, mit unserem Essen für positive Stimmung sorgen können, sehen wir uns im Workshop gemeinsam an.

Was erwartet dich:

- **Stimmungsaufhellende Nährstoffe** und Kommunikation zwischen Darm & Gehirn besser verstehen
- **EssIMPULSE** die Körper und Seele guttun
- Gemeinsamen **Ausprobieren und Verkosten**
- Inkl. Kostproben TO GO

*Ich freue mich auf
euch!*

Marianne

VORTRAG

Ernährung in der Schwangerschaft



Wann:

Montag, 01.12. (18:30 - 19:45)

Ort:

MiO Murau

Bundesstraße 9, 8850 Murau

Kontakt zum Vortrag:

Marianne Leitner, BSc. Diätologin

hallo@marianneisstonline.at

Anmeldung bitte unter:

hallo@mio-murau.at

Beschreibung:

Essen wirkt auf unseren Körper! Sehr prägend ist der Beginn unseres Lebens (Prägung in der Schwangerschaft, Prägung im Baby - Kleinkindalter). Im Vortrag sehen wir uns gemeinsam an, wie wir mit unserem Essen unsere Kinder positiv ins Leben begleiten können.

Was erwartet dich:

- **Achtsam essen in der SS** für Mama & Baby
- **Vorgeburtliche Prägungen** (Epigenetik) unser Esseinfluss auf unsere Kinder
- Grundlagen einer starken **kindlichen Essbeziehung**

*Ich freue mich auf
euch!*



Marianne

WORKSHOP

ImmunSTARK essen

Essgestärkt durch die kalte Jahreszeit



Datum: 21. November 2025 (Freitag)

Uhrzeit: 19:00 - 20:15

Ort: MiO Murau
Bundesstraße 9, 8850 Murau

Kontakt zum Workshop:

Marianne Leitner, BSc. Diätologin
hallo@marianneisstonline.at

Anmeldung bitte unter:

hallo@mio-murau.at

Beschreibung:

Dich erwischt jede Erkältung? Andere kommen gesund durch den Winter - da fragt man sich warum? Mit unserem Essen können wir keine Wunder bewirken, aber es gibt doch einige EssMöglichkeiten um stärkend auf unser Immunsystem einzuwirken.

Was erwartet dich:

- **EssMitte**l, die vorbeugend wirken und bei ersten Erkältungszeichen positiv unterstützen
- Ein Einblick in das Zusammenspiel von **Immunsystem & Ernährung**
- Gemeinsames Herstellen und Verkosten von **Immunshots, Oxymel & Co**

*Ich freue mich auf
euch!*

