

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](mailto:hallo@marianneisstonline.at)

**Anmeldung bitte unter:**

[hallo@mio-murau.at](mailto: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:

- **EssMittel**, 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!*



Marianne