



ERNÄHRUNG KOMPAKT: EINFACH, SCHNELL, GESUND

Möchtest du dein Wissen über Ernährung erweitern, Mythen aufdecken und dabei einfache, herbstliche Rezepte entdecken?

Dann bist du beim Workshop mit **Diätologin Isabella Forstner** und **Seminarbäuerin Johanna Schweiger** genau richtig!

Erfahre, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung wirklich ankommt. Isabella Forstner räumt mit weit verbreiteten Ernährungsmythen auf und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Im zweiten Teil erfährst du beim gemeinsamen Zubereiten mit Johanna Schweiger, wie sich dieses Wissen mit einfachen Rezeptideen und regionalen Zutaten leicht in deinen Alltag integrieren lässt.

Das Beste: Du kannst dir die zubereiteten Kostproben vor Ort schmecken lassen!

ACHTUNG: Teilnahme begrenzt!

Informationen & Anmeldung:

Sabine Rust 0676/ 56 200 12

Ines Gindel 0664/811 88 22

Datum: 11. September 2026

Beginn: 16 Uhr

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Ort: Volksschule Gaishorn

Teilnahme kostenlos!

gesund-in-liezen.at

Die Modellregion Gesundheitskompetenz wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert und vom Diakoniewerk umgesetzt.



**Gesund im
Bezirk Liezen**

Diakoniewerk 

Die Modellregion Gesundheitskompetenz wird aus Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark gefördert und vom Diakoniewerk umgesetzt.