



## **Webinar „Seelen-Futter“**

Nahrung und Nahrungsergänzung für eine stabile Psyche

Unsere Psyche ist hohen Belastungen ausgesetzt. Das moderne Leben in seiner schnellen, hektischen Art bringt viel Stress mit sich. Stets sollen wir funktionieren, alles unter einen Hut bringen und dabei noch möglichst perfekt sein und gesund bleiben.

Und dann kommen auch noch die dunklen kurzen Tage des Winters...

Futtern Sie sich die Sonne in die Seele und ein Lächeln auf die Lippen – gerade, wenn es einmal wieder stressig zugeht.

Dabei hilft das „Seelenfutter“. In unserem Webinar beschäftigen wir uns mit den biochemischen Komponenten des „Seelenfutters“ und die Integration in den Speiseplan. Wir unterscheiden falsche und hilfreiche Freunde, lernen Glückbotenstoffe kennen und stärken unsere seelischen Abwehrkräfte.

Wann: 17.30-21.30 Uhr

Dozentin: Simone Specht

Form: live online

Kosten: 69€ inkl. Handout

Anmeldung unter [flitzgescheit@web.de](mailto:flitzgescheit@web.de). Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie genaue Informationen zum Zugang und zur Zahlung.

