

## Einfluss der Ernährung auf Resilienz und Stress

Im Workshop "Dass di net umhaut" geht unsere Ernährungswissenschaftlerin auf den im deutschsprachigen Raum noch wenig verwendeten Begriff Resilienz ein. Dieser beschreibt die Fähigkeit der menschlichen Psyche, trotz widriger Umstände und Schicksalsschläge gesund zu bleiben bzw. sich rasch zu erholen, manchmal sogar gestärkt hervorzugehen. Essen hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und damit auch auf unsere Gesundheit. Die Nahrung kann auch entscheidend für unsere Widerstandsfähigkeit bei Belastungen sein.

Änderungen vorbehalten.

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 5,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten

#### 23.03.2020 09:30, Munderfing

Ort	Munderfing
Beginn	23.03.2020 09:30
Ende	23.03.2020 12:30
Örtlichkeit	Gh Graf, Hauptstraße 48, 5222 Munderfing
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3407/4
Termin 1	23.03.2020, 09:30 - 13:00 Uhr
Termin 2	23.03.2020, 09:30 - 13:00 Uhr