
Webinar: Achtsam Essen - für mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Nachhaltigkeit

Wie beeinflusst unser Essverhalten unser Wohlbefinden und die Umwelt? In diesem Webinar erfahren Sie, wie achtsames Essen dabei helfen kann, Stress zu reduzieren, Hunger und Sättigung besser wahrzunehmen und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. So lernen wir, bewusster zu genießen, Lebensmittel wertzuschätzen und nachhaltiger zu handeln – für unseren Körper und unseren Planeten.

Dieses **kostenlose Webinar** wird gemeinsam mit "die Esserwisser" angeboten. Es ist Teil einer Webinarreihe zu den Themen Kreislaufwirtschaft, Tierwohl und Lebensmittelverschwendung und gehört zu einer abwechslungsreichen und informativen Webinarreihe rund um "Werde zum Esserwisser" – wie ein achtsamer Umgang mit Essen uns gesünder und nachhaltiger leben lässt und dabei Umwelt, Tiere sowie Ressourcen schont.

Weitere Informationen zu allen Webinaren auf ["Werde zum Esserwisser"](#).

Ein Webinar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	1 Einheiten
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Direktvermarkter:innen, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten, Meister:innen, Schule am Bauernhof - Betriebe, Seminarbäuerinnen, Urlaub am Bauernhof - Betriebe
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop

Verfügbare Termine