

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

Und wie wir damit auch Lebensmittelverschwendung vermeiden können

Wie wirkt sich achtsames Essen auf uns und die Umwelt aus?

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

1 Unterrichtseinheiten

kostenlos

Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3533