



## Entdecke deine eigene Ernährungsweisheit

An diesem Tag nehmen wir dich mit auf eine achtsame Entdeckungsreise rund um das Thema Ernährung. Erfahre mit all deinen Sinnen, was dein Körper wirklich nährt. Zur Krönung des Tages bereiten wir das Mittagessen (vegi) gemeinsam zu. Lass dich ein auf diese Reise zu dir selbst.



**21. März 2025 10-16h**



Anmeldung an [info@kogese.ch](mailto:info@kogese.ch)



CHF 140 Mitglieder / CHF 160 Nichtmitglieder

inkl. Skript und Verpflegung



Haus Schönstatt, Brig

Referentinnen (für weitere Infos):

Carmen Studer 078 620 03 83

dipl. Ernährungsberaterin SHS, dipl. Homöopathin SHS

Stephanie Wille 079 482 91 19

dipl. ernährungs-psychologische Beraterin IKP



Carmen Studer



wertvoll  
leben