

Dein Bauch – dein Verbündeter.

Wie wäre es, wenn du zu ihm zurückfindest?

In diesem 3-stündigen Workshop bringen wir dein Verdauungs- und Nervensystem wieder in Einklang. Du profitierst von unserer gebündelten Expertise: Sarah Lacroix (Ernährungsberatung) und Donatella Bračko (Qigong & somatische Selbstregulation) verbinden moderne Ernährung mit TCM-Impulsen für ganzheitliches Wohlbefinden.

- **Ernährung & Verdauung:** Sarah zeigt dir, wie du deinen Körper mit moderner Ernährungsberatung gezielt unterstützt.
- **Energetische Mitte & Entspannung:** Donatella stärkt deine Mitte mit Qigong und TCM. Du lernst, Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und deine Verdauungsorgane sanft zu aktivieren.

Was dich erwartet: Dieser Workshop ist praxisnah. Du kommst wieder in deinem Körper an, lernst die Signale deines Bauches neu zu lesen und verstehst, wie er dein gesamtes Befinden beeinflusst. Das entlastet dein System und schenkt dir Stabilität im Alltag.

Wir arbeiten bodenständig: Du lernst, den Kopf auszuschalten und deinem Bauchgefühl wieder zu vertrauen.

Wann: Samstag, 12. September 2026 · 09:30–12:30 Uhr

Wo: M15 in Traunstein

Investition: 59 € pro Person

Anmeldung: info@ernaehrungsberatung-lacroix.de ·
donatellabracko@gmail.com

Wir laden dich herzlich ein, diesen Vormittag für dein Wohlbefinden zu nutzen und gestärkt in deinen Alltag zurückzukehren.

Bist du bereit, dich wieder in deinem Körper zu Hause zu fühlen?

Wir freuen uns auf dich!



ERNÄHRUNGSBERATUNG

SARAH LACROIX

QIGONG FLOW
Klarheit · Bewegung · Energie