

Kursangebote miteinander

Herbst 2020

Voll Lust statt Frust - Genuss- und Ernährungstraining

Infos, Motivationstraining,
Kostproben und Übungen

6 Termine à 90 min

Montags: 18 bis 19.30 Uhr

Termine: 5.10./12.10./19.10./
2.11./9.11./16.11.2020

Kosten für alle 6 Abende: 150€

Kostenerstattung durch die
Krankenkasse möglich.

Frühjahr 2021

Damit es leichter geht - Kurs zur Gewichtsoptimierung

gemeinsam geht es besser,
das eigene Essverhalten
verstehen und optimieren

6 Termine à 90 min

Januar bis März 2021

Details und konkrete Termine
ab Herbst 2020

Vormerkung möglich.

Kostenerstattung durch die
Krankenkasse voraussichtlich möglich.

- Individuelle Ernährungsberatung
- Einzel- und Gruppenangebote
- Fachvorträge und Workshops
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Gudrun Vohl-Grözingen geht kreative Wege
in der Ernährungsberatung.

Beraten - Begleiten - Motivieren



Vereinbaren Sie einen Termin
für ein persönliches Gespräch
per Mail: info@baerenhof-vohl.de
per Telefon: 0171-1418890



Gudrun Vohl-Grözingen
MSc Ernährungstherapie
Zertifizierte Ernährungsberaterin UGB
Fachkraft für Vollwerternährung UGB
Zertifizierte Kursleiterin und Beraterin
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich

NATÜRLICH - GESUND - ESSEN Ernährungsberatung



Kurs- und Vortragsangebote 2020



Gudrun Vohl-Grözingen
MSc Ernährungstherapie
Bärenhofstr. 8/2
70771 Leinfelden-Echterdingen
Telefon 0711 7943597
Mobil 0171 1418890
Mail info@baerenhof-vohl.de
www.baerenhof-vohl.de



Infoabend Ernährung

kompakt und kompetent

Vollwertküche
konkret und praktisch

Mittwoch, 25. März 2020

Stoffwechsel-Fit

Durch Ernährung die eigenen
Abwehrkräfte stärken.

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 12€ / Person

Mittwoch, 21. Oktober 2020

Fit durch die Wechseljahre - mit ausgewogener Ernährung

Was Frauen ab 45 über
Ernährung wissen sollten.

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 12€ / Person

Mittwoch, 17. Juni 2020

alles drin was man braucht - Frischkornmahlzeiten

viele Infos - Vorführung - Kostproben

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 15€ / Person
begrenzte Teilnehmerzahl

Mittwoch, 22. April 2020

Über heimisches Superfood und Brainfood

Warum in die Ferne schweifen...

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 12€ / Person

Mittwoch, 11. November 2020

Vollwertig essen - ist einfach, tut gut und schmeckt!

Grundlagen und Praxistipps zu
vollwertiger Ernährung
mit Verkostung und Rezeptideen

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 15€ / Person

Mittwoch, 30. September 2020

Vom Korn zum Brot - Vollkornbrot selbst gemacht viele Infos - Vorführung - Kostproben

Dauer: ca. 2 h
Kosten 18€ / Person
begrenzte Teilnehmerzahl

Mittwoch, 13. Mai 2020
**Entzündungshemmend essen -
geht das?**

Einblicke, Zusammenhänge,
Rückschlüsse

Dauer: ca. 1,5 h
Kosten 12€ / pro Person

**zu allen Angeboten ist eine Anmeldung
erforderlich, gerne per Mail.**

