



KURSE | COACHING | ERNÄHRUNG | PERSONAL TRAINING

PARVATI YOGA

NICOLE HIRTH

Geschmackssache Gesundheit: Dein Ernährungs-Kickstart 2026

Du willst endlich etwas für dich, deinen Körper und deine langfristige Gesundheit tun – weißt aber nicht, wie du anfangen sollst? Dann ist mein **5-teiliger Ernährungs- und Kochkurs** genau das Richtige für dich!

👉 **In 4 Terminen à 2 Stunden lernst du:**

- ✓ die **größten Ernährungsfehler** und wie du sie vermeidest
- ✓ was **Zucker mit Deinem Körper macht**
- ✓ ob **Fett wirklich fett macht**
- ✓ wie viel **Fleisch und Alkohol** noch in eine ausgewogene Ernährung passen
- ✓ u.v.m.

Schaffe Dir ein neues Bewusstsein für Deine Ernährung und lerne wie Du mit einer gesunden ausgewogenen Ernährung Krankheiten vorbeugst und Deine Gesundheit stärkst!

In einem 5. Termin kochen wir gemeinsam. So wird Theorie sofort zur Praxis – und du nimmst nicht nur Wissen, sondern auch neue Lieblingsrezepte mit nach Hause und Du lernst, wie du Schritt für Schritt neue Gewohnheiten entwickelst, die wirklich bleiben!

📍 Kleine Gruppen (5–12 Teilnehmer/Mindestteilnehmerzahl 5)

💰 240 € für den gesamten Kurs 🔥

Starte jetzt – dein Körper wird es dir danken!

Immer Samstag von 10-12 Uhr im Bürgerhaus Kernscheid (Termine 21. Feb, 07. Mrz, 14. und 21. Mrz. 2026). Zusatztermin zum gemeinsamen kochen 4. April 10-13 Uhr.

Bei Fragen und Anmeldungen kommt jederzeit auf mich zu.