

## Zyklus-Food – Ernährung nach dem weiblichen Rhythmus

Kursnummer	261GBD040
Beginn	Dienstag, 02.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	1U-Tag
Kursort	Online - Kurs: Digital Dienstag
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	1 - 99
Kursleitung	Stefanie Christ

Erleben Sie, wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihren Zyklus positiv beeinflussen können - von mehr Energie in der ersten Zyklushälfte bis zu mehr Gelassenheit in der zweiten. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Nährstoffe Ihr Körper wann besonders braucht. Lernen Sie alltagstaugliche Tipps kennen, um im Einklang mit Ihrem Zyklus zu essen - individuell, wirkungsvoll und ganz ohne Diät.

### WICHTIG

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des "Digital Dienstag" statt. Für diese besonderen Kurse gilt eine Durchführungsgarantie und findet schon ab einer Anmeldung statt. Ermäßigungen sind für dieses Kursformat nicht möglich.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online - Kurs: Digital Dienstag