



GESUNDES  
NIEDERLEIS



# EINLADUNG ZUM

## ERNÄHRUNGSWORKSHOP MIT KOCHEN

**Dienstag, 12. Mai 2026**

**17.30-20.00 Uhr**

**im Pfarrheim Niederleis, Kirchengasse**

### „Bauchgefühl – Darm gut, alles gut“

Wie Ernährung unseren Darm und unser Wohlbefinden beeinflusst

**Folgende Inhalte erfährst du bei diesem Thema:**

- Welche Auswirkungen hat der Darm und das, was wir ihm „füttern“, auf unser Wohlbefinden?
- Warum sollen wir überhaupt Ballaststoffe essen und was bewirken eigentlich Sauerkraut und Co?

**Kursleitung: Bianca Nestler, BSc, Diätologin**

**Kostenbeitrag für Teilnehmer: 15 Euro**

(die Restkosten werden von der „Gesunden Gemeinde“ und „Tut Gut“ gefördert)

**Anmeldung: bis *spätestens 5. Mai* bei Petra Fellner,**

***per WhatsApp oder SMS unter 0680 / 306 04 58***

Die Anmeldung zum Kochworkshop am 12.5. ist auf maximal 12 Teilnehmer begrenzt.

Bei größerem Interesse wird derselbe Workshop zusätzlich am 19.5. angeboten.

**Mitzunehmen bitte: Topf, Schüssel, scharfes Messer, Kochlöffel,**

***Schneidbrett, Geschirrtuch, Restbehälter***

**Auf interessierte Teilnehmer  
freut sich die „Gesunde Gemeinde“ Niederleis!**