

C3415A Achtsam Essen Workshop

Beginn	Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	10,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Köster
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Geht es Ihnen auch so? Meist darf das Essen nur wenig Zeit kosten und sollte dabei auch möglichst wenig Arbeit machen. In unserer modernen Welt gibt es dafür auch viele Angebote: Morgens eine Breze auf die Hand, mittags etwas vom Liefersdienst, nachmittags ein Stück Kuchen und abends ein Fertiggericht aus der Mikrowelle. Die meisten unserer Essensentscheidungen treffen wir unbewusst. Das Ergebnis der Entscheidungen landet dann wie von Zauberhand auf den Hüften. Mit diesem Workshop möchte die Diplom-Oecotrophologin Anne Köster vom Landratsamt München Sie – auch ganz praktisch - dazu einladen, innezuhalten und wahrzunehmen, wie und was Sie essen. So können Sie das Essen (wieder) bewusster und genussvoller erleben. Ganz nebenbei steigern Sie damit auch Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen mehr Lebensqualität.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2026	10:00 - 12:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)