

EINLADUNG ZUM ABENDVORTRAG

Workshop, Vortrag und „Kochvorführung“

Wann?

Dienstag, 02.06.2026
Beginn 19.30 Uhr

Wo?

OMNI-BiOTiC® WORLD
Mariahilferstraße 55, 1060 Wien

*Anmeldung
unbedingt erforderlich!*



unter <https://www.omni-biotic.world/vortrag/>



Mittagspause – Essen für ein gutes Bauchgefühl

Schluss mit dem Mittagstief! Entdecken Sie in diesem inspirierenden Workshop, wie Sie Ihren Darm mit einfachen, Meal-Prep-tauglichen Gerichten stärken und dabei neue Energie für den Nachmittag tanken. Meal Prep bedeutet: Mahlzeiten vorbereiten und ist eine einfache Möglichkeit, gesund zu essen.

Entdecken Sie, welche Lebensmittel Ihre Darmbakterien in der Mittagspause zum Tanzen bringen, wie Sie Energie über den Teller regulieren und warum eine bewusste Mittagspause der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Umstellungen in Ihrer Ernährung Großes bewirken können – von mehr Konzentration über bessere Verdauung bis hin zu nachhaltiger Energie im Arbeitsalltag. Und falls Sie denken: „Dafür habe ich in meiner 30-Minuten-Pause keine Zeit!“ Genau hier kommt Meal Prep ins Spiel: clever vorbereitet, schnell zubereitet, ideal zum Mitnehmen. Spart Zeit, Geld und Nerven.



Referentin:

Elisabeth Koller

Dipl. Ganzheitliche Ernährungstrainerin,
Dipl. Fachexpertin für Darmgesundheit

Unser Angebot:

- ✓ Spannender Fachvortrag mit wertvollen Tipps
- ✓ Verkostungsmöglichkeit
- ✓ persönliche Beratung
- ✓ Fragen und Antworten
- ✓ Exklusive Angebote
- ✓ Kleiner Imbiss
- ✓ Goodie Bag

Bring your Friends!