

## Y0307171 Lebergesundheit stärken - mehr Energie & Wohlbefinden

Beginn	Samstag, 13.06.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Bianca Thiel
Informationen	Getränke, ggf. eigenes Kochmesser und Kochschürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen.
Kursort	vhs, 3.06, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Unsere Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan und entscheidend für Stoffwechsel, Verdauung und Energie. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Leber auf natürliche Weise stärken und welche Ernährung ihr besonders guttut. In der praktischen Kochpraxis bereiten wir leichte, nährstoffreiche Gerichte zu. Dazu erhalten Sie wertvolle Tipps für leberfreundliche Ernährung, kleine Alltagsroutinen und entspannende Übungen für mehr innere Balance. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.06.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Hofheim, vhs, 3.06

[zur Kursdetail-Seite](#)