

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](#)