

VORTRAG UND GESPRÄCH

Tamara Prömer, Ärztl. gepr. Ernährungscoach,
zert. Fachtrainerin, Anif

Zuckerfreies Naschen leicht gemacht!

Genussvoll und mit gutem Gewissen



Erfahren Sie, warum aktivierte Nüsse, Samen und Trockenfrüchte wahre Nährstoffwunder sind – besonders für eine bewusste Ernährung im Alltag. Lernen Sie gesunde Alternativen zu Zucker kennen und entdecken Sie neue Genusswelten: von gefüllten Trockenfrüchten bis zu Rohkost-Torten. Im integrierten Vitalkost-Atelier stellen wir gemeinsam *tam-ies* (Energyballs) her – vielseitig, alltags-tauglich und köstlich!

Hinweis: Materialkostenbeitrag von € 5,- pro Person wird bei der Veranstaltung in bar eingehoben.

Mi, 26. November 2025 | 19.00 Uhr
Pfarrsaal Koppl
Poschensteinweg 4