

VORTRAG BEI SIMPLY YOGA

ZuckerBewusst

Zucker verstehen
statt verzichten

Kennst du das?

Du willst **weniger Zucker** –
und **greifst doch wieder dazu**.

Nicht aus Hunger.
Sondern einfach so.
Oder weil du müde bist.
Oder gestresst.

Und irgendwann fragst du dich:
Warum fällt mir das eigentlich so schwer?

In diesem Vortrag geht **es nicht um Verzicht**.
Sondern darum, **zu verstehen**,
was wirklich dahintersteckt.

Du erfährst:

- warum **dein Körper** nach Süßem verlangt
- weshalb Süßhunger oft **emotional** ist
- wie dein **Energielevel** beeinflusst wird
- und wie die **TCM** den süßen Geschmack versteht

Sei dabei:

Wann: **21. Juni 2026 18:00 Uhr**
Wo: Simply Yoga Bonn, Paul-Kemp-Str. 7
Teilnahme auf Spendenbasis
(Spendenempfehlung 10 €)

Voranmeldung unter
kontakt@simply-yoga-bonn.de
oder elina-steiner@web.de

www.natuerlich-elina.de



Mit
Elina
Steiner