Johanna Wäfler

Bio Reformhaus
nachhaltig • fair • unverpackt

# Die Hausapotheke beginnt in der Küche

*Gewürze, Öle und Fette – natürlich gesund durch den Alltag*

**Gesundheit beginnt dort, wo wir täglich entscheiden, was auf unseren Teller kommt.**

Viele Gewürze, hochwertige Öle und gesunde Fette sind weit mehr als Zutaten zum Kochen. Richtig ausgewählt und angewendet können sie die Verdauung unterstützen, das Wohlbefinden fördern und bei alltäglichen Beschwerden eine wertvolle Hilfe sein.

## In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Welche **Gewürze, Öle und Fette** sich im **Alltag** besonders bewährt haben
- Wie Sie diese **einfach und sicher** anwenden können
- Worauf Sie beim **Einkauf** und bei der **Qualität** achten sollten
- Wie kleine Veränderungen in Ihrer Küche Großes für **Ihre Gesundheit** bewirken können

**35.- inkl. Apero**

*Referentin*
**Johanna Wäfler**
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Ayurvedamedizin

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Abend mit praxisnahen Tipps aus der **Naturheilkunde** und dem **Ayurveda** – verständlich erklärt und direkt im Alltag umsetzbar.

**DAUER**
60–90 Minuten
**Beginn:**
**19:00 Uhr**

**TERMINE**
Donnerstag,
3. September 2026
&
Mittwoch,
16. September 2026

**ANMELDUNG**
Anmeldung unter
https://bioreformhaus-nidau.ch/Anlaesse/
oder
Tel. 032 384 80 80

**VERANSTALTUNGSORT**
Im Turm,
an der Hauptstrasse 73
in Nidau

*Natürlich. Bewusst. Achtsam leben. Bewusst genießen.*