

**Vortrag am 09.05.2024 um 16 Uhr
in der Aula der Freien Waldorfschule Köln**

Lebenskräfte durch Ernährung stärken bei Kindern und Erwachsenen

Es gibt keinen Zweifel - Ernährung hat Auswirkungen auf unsere Lebenskräfte, unseren physischen Leib, unsere seelische Befindlichkeit und auf unsere Umwelt. Wie ernähren wir sowohl Kinder, Jugendliche, als auch Erwachsene, damit sie gedeihen und lernfähig und gesund ihren Alltag meistern können?



Aus ihrer langjährigen ärztlichen Erfahrung und Sicht stellen **Dr. Renate Karutz (Schulärztin, Fachärztin für Allgemeinmedizin)** und **Dr. Markus Karutz (Facharzt für Innere Medizin)** dar, welche Möglichkeiten eine gesunde Ernährung bietet, um die Lebenskräfte zu stärken – und was die Schulküche dazu beitragen kann!

Der Eintritt ist frei

Der Vortrag eröffnet die **38. anthroposophische Ernährungstagung „Ernährung erleben mit allen Sinnen - Lebenskräfte pflegen, stärken und erhalten“**, die vom Bund der Freien Waldorfschulen ausgerichtet wird. Die Tagung richtet sich an alle Fachkräfte, die mit Ernährung und Verpflegung im Kindergarten und in der Schule zu tun haben.

Information und Anmeldung an heidimarie62@t-online.de