



“ Für einander da sein

## Ernährungsvortrag:

### Gut versorgt - welche Nahrung dein Körper wirklich braucht.

Wenn im Alltag die Kraft und Energie fehlt, entsteht oft der Wunsch, den eigenen Körper besser zu unterstützen. Ernährung kann dabei ein sehr wertvoller Baustein sein - und das oft einfacher, als man denkt.

In diesem Vortrag erfährst du

- welche Nährstoffe dein Körper im Alltag braucht
- worauf du bei der Ernährung achten kannst, um dich gut und sicher versorgt zu fühlen
- wie schon kleine, machbare Veränderungen spürbar zu mehr Wohlbefinden beitragen können

Gemeinsam schauen wir außerdem, wie Ernährung helfen kann, den Körper zu entlasten und (stillen) Entzündungen entgegenzuwirken.

Ein Angebot für alle, die ihrem Körper (mit Fibromyalgie) etwas Gutes tun möchten – wertschätzend, alltagstauglich und in deinem eigenen Tempo.

Wo: Wohnstift am Stettberg  
Ostdorfer Straße 83  
72336 Balingen

Wann: am 5. März 2026  
Ab 17:30 Uhr

Kathrin Junkers Philosophie ist bei Menschen Ursachen zu erkennen und diese dann wieder in Balance bringen, indem ihnen Energie zugeführt wird. Für die Umsetzung dieser Philosophie sind bei Kathrin Junker zum einen, auf Grund ihrer Ausbildung zur Diplom Sportwissenschaftlerin und Weiterbildung in alternativen Heilmethoden und TCM und zum anderen ihrer beruflichen Tätigkeit als Leiterin für Gesundheitskurse bei der Krankenkasse gegeben. Diese Philosophie setzt sie jetzt in ihrem eigenen Unternehmen um.