ACHTERBAHN
Unabhängige Peerbewegung für psychische Gesundheit
STEIERMARK

„Einfach, schmackhaft, günstig und sozialraumfördernd“
unter diesem Motto steht in unserem Jubiläumsjahr der

2-tägige Workshop: Ernährung und Psyche
Donnerstag, 28. Mai 2026 und Freitag, 29. Mai 2026

Mit Freude Essen genießen! Alle Stoffe, die wir brauchen, um gesund zu leben, holen wir uns durch die Lebensmittel, mit denen wir unseren Körper nähren. Wir fühlen uns spürbar wohler, wenn wir nahrhafte Speisen zu uns nehmen. In diesem Workshop geht es um die Erweiterung unseres Wissens bezüglich Gesundheit und um leistbare, einfache Zubereitung genussvoller Nahrung.

Donnerstag: 28. Mai 2026 14.30 – 17.00 Uhr „Theorie + Vorbereitung“
- wir vertiefen unser Wissen zu genussvoller, klimaschonender und kostengünstiger Ernährung
- wir erarbeiten gemeinsam Zusammenhänge zwischen Psyche, Darmmikrobiom und Ernährung
- wir beleuchten Psychopharmaka und Wechselwirkungen mit der Ernährung
- wir erfahren, wie und wo wir Unterstützung aus der Natur für Schlaf und Psyche holen können

Freitag: 29. Mai 2026 10.00 – 13.00 Uhr „Praktischer Teil“
- wir konservieren Heil- und Gartenkräuter in Form von Pesto, Gelees und anderen Köstlichkeiten
- wir bereiten leichte, sättigende Speisen für die warme Jahreszeit zu inkl. Outdoor-Grillen bei Schönwetter

Offene Fragen zum theoretischen Teil können währenddessen am Freitag noch gut beantwortet und in der Gruppe in lockerer Atmosphäre diskutiert werden.

Sybille Schopper (Diätologin, Heilkräuter- und Sporternährungscoach) moderiert und präsentiert diesen genussvollen Workshop. Dabei teilt sie ihr Wissen gerne und begeistert bereits zum zweiten Mal in der Achterbahn.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich im Klubhaus zu den Gruppenzeiten!

ANMELDESCHLUSS:	Freitag, 22. Mai 2026
max. Teilnehmer:innen/Tag:	10 Personen
Kaution/Tag (Rückerstattung b. Teilnahme):	€ 5,00/Person

Bei **SCHÖNWETTER** findet der Workshop an beiden Tagen **im Achterbahn-Garten** statt!
Achterbahn-Garten auf dem Areal des Caritas Senioren- und Pflegewohnheims
Hubertusstraße 6, 8042 Graz
Stadtauswärts mit dem Linienbus 72 ab Schulzentrum St. Peter bis Haltestelle Hubertusstraße

Bei Regen/Schlechtwetter findet der Workshop im Klubhaus, Alberstraße 8, 8010 Graz statt.
In der Woche vor dem Workshop bekommt ihr ein SMS, wo er stattfindet.
Bei allfälligen Fragen wendet euch bitte an Petra Schnabl 0676 370 12 33

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung
SELBSTHILFE STEIERMARK
_ jugend am werk

ZVR-Zahl: 751913661
Konto: Steiermärkische Sparkasse
IBAN: AT63 2081 5000 4226 4424
BIC: STSPAT2GXXX

www.achterbahn.st
Hauslabgasse 9, 8010 Graz
T: 0680 300 10 20
E-Mail: office@achterbahn.st