



## „Ernährung und Lifestyle bei Endometriose“

Zeit: Montags von 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt, Pavillion

Termine:

| Nr. | Datum      | Geplanter Inhalt  |
|-----|------------|---|
| 1.  | 20.04.2026 | Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen<br>Einstieg      |
| 2.  | 04.05.2026 | Ernährungsmaßnahmen, Herausforderungen durch Endometriose<br>Warum vertrage ich nicht mehr so viele Lebensmittel? |
| 3.  | 11.05.2026 | Ernährungsmaßnahmen bei herausfordernden Situationen  |
| 4.  | 18.05.2026 | Bewegung Lifestyle  |
| 5.  | 01.06.2026 | Herausfordernde ernährungsabhängige Situationen   |

Die Inhalte richten sich nach Ihren Wünschen und können gerne von den geplanten Inhalten abweichen → Die Gruppe entscheidet gemeinsam!!

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel