

**Herzliche Einladung zum Publikumsanlass
Donnerstag, 22. Oktober 2026 - 19.30 Uhr**

**Wenn Essen mehr ist als Hunger -
Impulse für einen leichteren Umgang mit Essen, Emotionen und sich selbst**

Essen begleitet uns jeden Tag.
Es spendet Genuss, Gemeinschaft und manchmal auch Trost.

Doch nicht immer essen wir aus Hunger.
Oft stehen Emotionen, Gewohnheiten oder innere Bedürfnisse hinter unserem Griff zum Kühlschrank.
Gemeinsam entdecken wir, warum Essen oft mehr bedeutet als die reine Stillung von Hunger und welche Faktoren unser Essverhalten beeinflussen.

Ausserdem lernen Sie das ganzheitliche Programm Lebe leichter kennen,
das Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben begleitet.

Freuen Sie sich auf neue Impulse, ermutigende Gedanken und praktische Erkenntnisse für den Alltag.

Referentin:
Renate Bütler
Assistentin Bereich Pflege AZM
Lebe Leichter Coach

Wir bitten Sie um Anmeldung bis zum 12. Oktober 2026 unter folgenden Kontaktdaten:

Mail info@azmuehlefeld.ch
Tel: 062 857 77 77

Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse
Alterszentrum Mühlefeld

Mirko Rauch, Geschäftsleiter

Rahel Müller, Leitung Pflege und Betreuung