



# VitalTag

Ein Tag voller Gesundheit!



ich schreibe in den nächsten Wochen in ein paar Ankündigungen für euch zusammen, was wir so zu bieten haben an unserem ersten Vitaltag in der Panzerhalle am **29.3.2020**. Damit ihr euch das besser vorstellen könnt oder vielleicht das eine oder andere doch gerne hören oder sehen wollt. Würde mich sehr freuen!

**Bei der ersten Ankündigung stelle ich euch ein paar Workshops vor, zum Bleistift ☺ den**

### W2 MIT DER TOLLEN LISA RESSI

Sie arbeitet bei der Firma **Biogena**, hat die Ausbildung zum „**Mikronährstoffcoach**“ ins Leben gerufen und leitet auch selbst diese tolle Ausbildung. Wenn man das leitet, muss man auch viel wissen und das tut die sympathische Lisa. Mit Herz und viel Seele berichtet sie über Zink & Co, über Magnesium und Geschwister ☺, über das wichtige Vitamin D oder das Selen und so weiter. Und ihr könnt sie alles fragen, sie hat Zeit für euch. Wie toll ist das denn? Buchbar über **W2 auf der Homepage [www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at)**



### W4 IST AUCH SUPER

Dazu habe ich mir die liebenswürdige Agnes Lemmerer aus dem steirischen Ennstal eingeladen, sie wird uns ihre **Kochkiste** vorführen, kochen wie früher, nachhaltig und sehr bewusst. Kennt ihr das? Stellst den Topf mit deinen angekochten Kartoffeln in die Kiste und darin kocht das alles und du kannst ausser Haus gehen, denn mehr als kochen im eigenen „Saft“ geht nicht. Und das gleiche mit der tollen Elina. Sie näht ihre **Kochsäcke**, einer schöner als der andere. Lasst euch überraschen. Ein wertvoller Workshop, buchbar unter **W4 über [www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at)**



### W1 UND W11

Der FNL ist der Verein der „Freunde naturgemäßer Lebensweise“ und das ist ein besonderer Verein in Österreich. Nana ist schon lange Mitglied. Sie haben auch einen eigenen Stand beim Vitaltag, da könnt ihr euch informieren. Beste Vortragende beim FNL bei uns am Vitaltag, die Monika Rosenstatter aus Seeham um 15.30 Uhr und die Adelheid Pfandl aus der Steiermark. **W1** wie man mit einfachen **Wildkräutern & Knospen** seinen Körper entgiften, entlasten und dadurch zu mehr Energie verhelfen kann. Sehr wertvoll für die Fastenzeit – und in **W11** erzählt uns die geniale Adelheid vieles über die wichtigen **Heilpflanzen im Jahresverlauf**, ihre Verwendung und was ihre Signatur alles verrät. Da geht die Nana ganz sicher hin, das ist ja super! Buchbar über **W1 und W11 auf der Homepage [www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at)**



### Wichtige Anmerkung ☺

Fürs leibliche Wohl ist den ganzen Tag gesorgt mit early bird Frühstück, basischen Mittagessen, Natur-Kaffee-Stand und Saftbar mit frisch „Gepressten“- hmmm so gut!!

**!Hinweis! Workshops sind nur in Verbindung mit Tagesticket buchbar.**

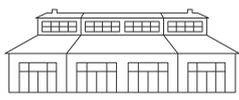
**Anmeldungen** für den vitaltag nur unter **[www.vitaltag.at](http://www.vitaltag.at)**

**Fragen** an **[nana@nana.at](mailto:nana@nana.at)**



... und dann freue ich mich auf den 29.3.20 mit euch!

Eure Nana



**PANZERHALLE**  
SALZBURG

**nana!**

**nana.at**