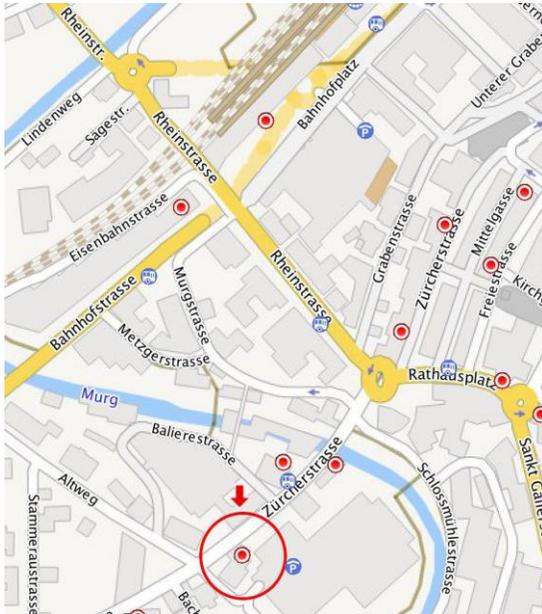




**Gasthof zum goldenen Kreuz**  
**Zürcherstrasse 134, 8500 Frauenfeld**  
Parkmöglichkeit beim Coop Schlosspark



<http://map.search.ch/frauenfeld/zuercherstr.134>

[www.tkf.ch](http://www.tkf.ch)



## Treff-Punkt

### Herzhunger !

Vom emotionalen Hunger zum intuitiven Essen, so steigern wir unser seelisches und körperliches Wohlbefinden

**Referentin: Ricarda Rauxloh**

**Dipl. Ernährungsberaterin**

Mittwoch, 21. August 2024, 9 – 11 Uhr

Gasthof zum goldenen Kreuz, Zürcherstrasse 134, Frauenfeld

## Schluss mit Heisshunger und Frusst-(essen)

Egal ob Sinnes-, Geist-, oder Zellhunger:

Es gibt verschiedene Arten von Hunger,  
die deine Essgewohnheiten bestimmen.

Tatsächlich erfolgt Essen körperlich, emotional und intuitiv.

Aber welches gewährt mir überhaupt Sättigung?  
Bei welchem bleibt nur Unzufriedenheit?

Spannende und wichtige Erkenntnisse für ein achtsames und intu-  
itives Essen.

Genießt mit uns das feine Frühstück und lasst Euch mitreißen von  
diesem spannenden, hochinteressanten Thema.

Herzlich willkommen!

TKF Thurgauischer Katholischer Frauenbund



Judith Iten-Auf der Maur  
Präsidentin TKF



Andrea Scheu  
Leiterin Geschäftsstelle

## 9 Uhr Begrüssung und Zmorge

Frühstücksbuffet mit allem, was das Herz begehrt

## 10 Uhr Referentin Ricarda Rauxoh

Herzhunger?

## 11 Uhr ca. Ende der Veranstaltung

### Kosten

Mitglieder TKF Fr. 28.00

Nichtmitglieder TKF Fr. 38.00

### Anmeldung bis Dienstag, 13. August 2024

■ Geschäftsstelle TKF, Andrea Scheu, Lohacker 4,  
8362 Balzerswil, Telefon 079 234 96 83

■ sekretariat@tkf.ch

■ www.tkf.ch