



Workshop

Themen:

- antientzündliche Ernährung (immer wieder wichtig!!)
- die wichtigsten Vitalstoffe (Vitamine B,C,D, Mineralstoffe Magnesium, Selen, Zink und die Fettsäure Omega 3)
- die wichtigsten Gesundheitsparameter (hsCRP, HbA1c, Ferritin, B12 im Urin, Homocystein etc...)
- gute Gewohnheiten (Tipps für die Umsetzung und für's „Dran Bleiben“)

wo: Mürwiker Str. 167

Idee: jede*r bringt eine Kleinigkeit für eine gemeinsame Mahlzeit mit

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 30 €

Es gibt 2 Termine zur Auswahl:

Samstag 28.02.2026 von 11 bis 14 h

Freitag 06.03.2026 von 13 bis 16 h



IRIS JIRKA

HEILPRAKTIKERIN

Mürwiker Str. 167 • 24944 Flensburg • Telefon 0461 40 77 97 37
www.iris-jirka-heilpraktikerin.de • praxis@iris-jirka-heilpraktikerin.de