



Essen für die Seele

Offene Ernährungsgruppe für Trauernde

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fehlt oft die Kraft für den Alltag – auch für eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung. Viele Betroffene sind plötzlich allein, essen unregelmäßig oder greifen zu wenig nährenden Lebensmitteln.

Gerade in Zeiten der Trauer kann eine bewusste, einfache Ernährung jedoch dabei unterstützen, Körper und Seele zu stärken.

In dieser **offenen Ernährungsgruppe für Trauernde** geht es darum, gemeinsam neue Impulse für den Alltag zu finden. In einer kleinen Gruppe von maximal **11 Teilnehmerinnen und Teilnehmern** erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung helfen kann, neue Kraft zu schöpfen und den Körper in dieser herausfordernden Lebensphase zu unterstützen.

Ein zentraler Bestandteil des Angebots ist das **gemeinsame Zubereiten und Kochen**. Zusammen bereiten wir einfache, nährstoffreiche Gerichte zu, die gut bekömmlich sind und sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Das gemeinsame Essen schafft zudem Raum für Austausch, Begegnung und Entlastung.

Termine:

Mo, 04. und / oder 11. Mai 2026

Do, 12. und / oder 19. November 2026

jeweils von **16:30 bis 19:30 Uhr** (3 Zeitstunden)

jeweils von **10:30 bis 13:30 Uhr**

Ort:

Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden

Haus an der Marktkirche

Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden

Kostenbeitrag:

39 € pro Teilnehmer*in (inklusive Lebensmittelkosten) je Termin

Anmeldung:

Marita Piché

 info@marita-piche.de

Ich freue mich darauf, Sie in dieser besonderen Zeit ein Stück begleiten und unterstützen zu dürfen.

Marita Piché

Dipl. Oecotrophologin · Zertifizierte Ernährungsberaterin

