

WIE LEBENSMITTEL WIRKEN

Lesung und Austausch

In ihrem Buch „Wie Lebensmittel wirken“ zeigt Damaris Lienhard (ehem. Direktion Hotel Hof Weissbad), wie Ernährung Wohlbefinden, Energie & Stimmung beeinflusst und gibt Tipps zum Tagesrhythmus und Lebensmitteln.



WANN?

Do. 22. Oktober 2026
19.00 Uhr

WAS?

Damaris Lienhard stellt ihr Buch vor und gibt spannende Einblicke aus ihrer langjährigen Erfahrung

WO?

adhoc Buchhandlung
Obere Bahnhofstrasse 51,
9500 Wil

Eintritt frei - Anmeldung an mail@mybooks.ch
wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend und feinem Apero.