

Belp, im April 2026

## Einladung zum Forum «Gesund und fit dank Bedarfsorientierter Ernährung (BoE)»

**Datum:** Mittwoch, 6. Mai 2026  
**Ort:** Praxis Manna Ernährung & Therapie, Bielstrasse 14, 3250 Lyss  
**Beginn / Dauer:** 18.30–ca. 20.00 Uhr, anschliessend Apéro  
**Referentin:** Gaby Stampfli, Ernährungsberaterin DPS (Deutsche Paracelsus Schule),  
Therapeutin, Autorin, Dozentin  
**Anmeldung:** bis Freitag, 1. Mai 2026, an Claudia Ionascu, claudia.ionascu@gmail.com  
**Gästebeitrag:** CHF 20.00

---

Liebe FOKA-Kollegin, liebe FOKA-Interessentin

Möchtest Du so essen, dass Du energiegeladen durch den Tag kommst und Dich nachts wirklich erholen kannst? Die Bedarfsorientierte Ernährung - BoE - zeigt Dir, wann Deine Organe welche Nährstoffe gut verarbeiten, sodass Dein Stoffwechsel nicht unnötig Energie verbraucht.

Wusstest Du, dass die Lebensmittel aktivierende bzw. regenerierende Wirkung auf Deinen Körper und auf Deine Psyche haben? Mit der BoE lernst Du, wie Du Nährstoffe weckend und wärmend bzw. beruhigend einsetzen kannst, sodass Du auf Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Stress und Erschöpfung reagieren kannst.

Willst Du eigenhändig und wirkungsvoll das körperliche und psychische Gleichgewicht von Dir und Deiner Familie gestalten können? Mit BoE legst Du den Grundstein für einen balancierten Alltag – für mehr Lebendigkeit und Freude.

### Themeninhalt

- Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung kennen lernen
- Ernährung im Einklang mit dem biologischen Tagesrhythmus und der chinesischen Organuhr
- Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
- die Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen

Vortrag mit anschliessender Fragerunde und Apéro

Interessiert? Dann sende Deine Anmeldung bitte bis **Freitag, 1. Mai 2026**, an Claudia Ionascu, Mail-Adresse: claudia.ionascu@gmail.com, vielen Dank! Bitte teile uns mit, ob Du

- FOKA-Mitglied bist und welcher Sektion Du angehörst.
- als Gast teilnimmst und wie / von wem Du vom Anlass erfahren hast.

Wir freuen uns, wenn Du teilnimmst!

Freundliche Grüsse

Regina Gerber  
FOKA-Sektion Bern

**Nächstes Forum: DO, 11. Juni 2026 - Frauen und Kapitalanlagen – wie lege ich mein Geld sinnvoll an? mit Jennifer Obi, [www.swisslife.ch/winterthur](http://www.swisslife.ch/winterthur)**

### FOKA – Sektion Bern

Regina Gerber, Präsidentin, Gürbeweg 39, 3123 Belp

☎ P 031 819 64 52 • 📠 079 736 86 49 • [regina.gerber@foka.ch](mailto:regina.gerber@foka.ch) • [www.foka.ch](http://www.foka.ch)