

# Abwechslungsreiche Ernährung für den Alltag

---

**Vortrag**  
**von Andrea Schwyn**  
**am Donnerstag,**  
**11. Januar, 19.00 Uhr**  
**in der Gutenberg**  
**Buchhandlung**



Andrea Schwyn ist gelernte Hauswirtschaftslehrerin und Erwachsenenbildnerin und betreibt in Thundorf erfolgreich ein Event- und Kochstudio ([www-koch-lust.ch](http://www-koch-lust.ch)).

Sie zeigt an diesem Abend auf, wie durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung die physische und psychische Gesundheit bewahrt und gefördert werden kann - und das erst noch genussreich.

Kosten: Fr. 15.— inklusive Apéro.  
Anmeldung bis spätestens Dienstag, 9. Januar an

**Gutenberg Buchhandlung, Kirchstrasse 5,  
Gossau, 071 383 20 00,  
[kontakt@gutbuch.ch](mailto:kontakt@gutbuch.ch), [www.gutbuch.ch](http://www.gutbuch.ch)**