

5-Elemente Kochkunst

## Mit Freude durch den Sommer



**Samstag, den 22. Juli 2017**

von 10.00 bis 18.00 Uhr im Seminarhaus Heft bei Riedering

### Leichte Sommerküche zum Nähren der Herzsäfte

*Lebensfreude und Phantasie aus dem Kochtopf mit der 5-Elemente Kochkunst.*

*Die 5-Elemente-Ernährung bringt Dich in Harmonie und hilft Dir wieder gesund und schlank zu werden. Das Geheimnis ist einfach... koche bekömmliche Speisen und öffne all Deine Sinne...*

*Du erntest Vitalität und Lebensfreude.*

An diesem Tag lernst Du, welche Lebensmittel und Getränke Dich in der heißen Jahreszeit ins Gleichgewicht bringen und helfen, Dich vor der Hitze des Sommers zu schützen. Bei schönem Wetter sammeln wir sommerliche Kräuter und Wildblüten von den unbehandelten Wiesen, die wir anschließend zubereiten.

...lasse Dich überraschen, mit einem die Leidenschaft weckenden Schoko-Chili-Kuchen, leichten Sommergemüsen, einem leckeren Salat mit frischen bunten Sommerblüten, einer unvergesslichen Wildblütenbutter und vielem mehr....

Ein schöner Tag in netter Gesellschaft mit viel Freude am kreativen Kochen.

€ 79,- + € 20,- (Lebensmittel, Getränke, Infomaterial und Rezepte)

Anmeldung per Post oder E-Mail: Judith Schinko · Irnkam 11 · 83083 Riedering

**T** +49 80 53 - 79 41 21 · **E** mit-freude-essen@gmx.de

Vorname / Name .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Ich melde mich verbindlich zum Kurs am ..... an.

Ich bezahle spätestens zwei Wochen vorher:

..... per Überweisung an **IBAN** DE3671150000000394734 - **BIC** BYLADEM1ROS

..... in Bar

Datum / Unterschrift .....