

5-Elemente Kochkunst

Vital in den Winter



November 2020

von 10.00 bis 18.00 Uhr im Atelier Biljana in Lauterbach, Schlierseestraße 4 oder Riedering

Gut gewärmt in die kalte Jahreszeit

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 vital zu werden. Das Geheimnis ist einfach... koche bekömmliche Speisen und öffne all Deine Sinne...

Du erntest Wohlbefinden und Lebensfreude.

Hast du im Winter mehr Lust auf Rohkost oder eine Kraftsuppe? Was hilft der frisch gepresste Orangensaft mit viel Vitamin C, wenn die Nährstoffe aufgrund mangelnder Energie ungenügend aufgenommen werden? An diesem Tag lernst du, mit welchen schmackhaften Lebensmitteln, Gewürzen und Getränken du die Nierenessenz, also deine Substanzkräfte stärkst. So kannst du gut gewärmt die kalte Jahreszeit genießen. Wir bereiten ein abwechslungsreiches winterliches Menü und genießen den Duft von Bratapfel, Zimt und Nelken.

Verbringe einen schönen Tag in netter Gesellschaft, entdecke die Freude am kreativen Kochen. Bitte Hausschuhe und wer will, eine Kochschürze mitbringen.

€ 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