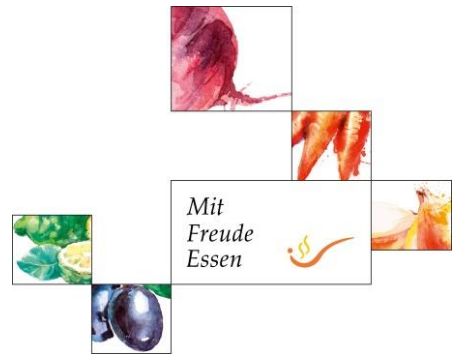


5-Elemente Kochkunst

Vital durch den Winter



Samstag, November 2023

von 10.00 bis 17.00 Uhr in Riedering

Kleine individuelle Gruppen bis zu 5 Teilnehmern!!!

„Gut gewärmt durch die kalte Jahreszeit“

In all meinen Kursen lade ich Euch ein, sinnliche Erfahrungen mit Duft, Geschmack und Farbe zu machen. Ich möchte Euch ermutigen wieder Neues auszuprobieren und der Intuition zu folgen. Vieles was Ihr bei mir hört, wird Euch vertraut vorkommen. Ich möchte Euch Gelegenheit geben, dem Kochen und Essen einen festen und warmen Platz in Eurem Leben zu geben. Das Geheimnis ist einfach... koche Deinem Naturell gemäß und öffne all Deine Sinne, sei dankbar für diese Schätze des Lebens ... und ernte Lebensfreude pur.

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 stärken kannst. So kannst du gut gewärmt die kalte Jahreszeit genießen. Entdecke die Freude am kreativen Kochen in netter Gesellschaft. Wir bereiten ein abwechslungsreiches winterliches Menü und genießen den Duft von Bratapfel, Zimt und Nelken...!

Bitte Hausschuhe und wer mag Kochschürze mitbringen.

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

Anmeldung bei Judith Matuschek - Irnkam 11 - 83083 Riedering

Per Email: Mit-freude-essen@gmx.de oder per Fax: 08053 -7989688

Name:

Adresse:

Telefon-Nr.:

Kurs:

Danke schön ☺

Rückfragen gerne unter: 08053-794121 oder mobil: 01577 7792392