

Wir laden ein zu

5-Elemente-Küche für eilige Genießerinnen

Ein Kurs für Berufstätige, Singles und alle, die wenig Zeit haben

Kurs I: am **Mittwoch, 12.10.2011** von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs II: am **Samstag, 15.10.2011** von 9.30 bis 12.00 Uhr

Inhalt

Gesunde und schmackhafte Küche muss nicht immer zeitaufwändig sein. Jahreszeitliche und regionale Köstlichkeiten auf den Grundlagen der 5-Elemente-Küche können in wenigen Minuten zubereitet werden.

Ziel

Kurs I: Vortrag mit kleiner Verkostungen:

Am diesem Abend erhalten Sie alle nötigen Informationen zu den Grundlagen der 5-Elemente-Küche und ihren praktischen Umsetzungsmöglichkeiten im oft hektischen Alltag.

Kurs II: Praktischer Kochkurs:

Am diesem Vormittag wird hauptsächlich praktisch gearbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf schnellen, unkomplizierten Gerichten, die sich auch gut zum Vorkochen bzw. Mitnehmen eignen. Am Ende dieses Workshops steht das gemeinsame Verzehren der eben gekochten Köstlichkeiten. **Beide Veranstaltungen können unabhängig von einander besucht werden.**

Methode

Vortrag, praktisches Kochen

Leitung · Bettina Mathoi, Ernährungsberaterin nach der chin. Medizin ·

Kurs I · Kosten · €28.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit ·

Kurs II · Kosten · € 46.- +€ 10.- Lebensmittelbeitrag · Ort · Praxis Leib und Seele, Innrain 95

Kurs I + II · Kosten € 60.- +€ 10.- Lebensmittelbeitrag · Teilnehmerinnen · min. 3 · max. 8 ·

Anmeldung bis 7.10.2011 unter frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at

· mit allen sinnen · 

weitere Angebote · Die gesunde Mittagspause · Was hält mich gesund? · Berühren-berührt werden-berührt sein · Scharfsinnig - den blinden Flecken auf der Spur · Der Tau des Himmels · Yoga@Home · Geschichten, die unsere Füße erzählen

Die Veranstaltungen sind als Modulsystem aufgebaut, sodass Sie sich Ihr Gesundheitspaket individuell zusammenstellen können. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr. Rita Schwarz einzahlen.