



e i n f a c h
g e s u n d
k r e a t i v

15. - 17. März

KOCHKURS vegetarisch / vegane Frühlingsküche

Lebens - Mittel sind Träger von Lebensenergie. Eine bewusste, gute Ernährung unterstützt Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit. Ausserdem soll Essen und Kochen Spass machen und die Seele nähren. Komm mit auf eine kreative Reise und lass dich anstecken von der Vitalität unserer wunderbaren Nahrung!

Kursinhalt:

- Ernährung und was im Innern vor sich geht
- Warum du bist, was du isst
- Wissenswertes zu versch. Lebensmitteln und deren Kombinationen
- Gekochtes und Rohkost
- Spriessen & Keimen
- lustvoll kochen - schmackhaft und vitalstoffreich
- Rezepte zum Ausprobieren und Weiterentwickeln
- vegetarisch - frisch - vegane Variationen
- Düfte und Farben

Neben spannenden Informationen werden wir die Mahlzeiten in der grossen Schulküche gemeinsam zubereiten und unserer Kreativität freien Lauf lassen. Lust auf neue Impulse?

Inklusive: Skript und Rezepte, Essen und Getränke

Kursleitung: **Sandra Maria Neff**
Integrativer LifeCoach, Entwicklerin EMOHA, Leitung der Goût Mieux Küche
Geschäftsführung Wirkstatt Auboden

Wirkstatt Auboden 1387; CH-9125 Brunnadern
Tel: +41 (0)71 375 66 01 / Mail: info@wirkstatt-auboden.ch
www.wirkstatt-auboden.ch

Kursdaten:

15. - 17. März 2019

Kurszeiten:

09.30 – 17.30 Uhr

Kursort:

Brunnadern / SG

Wirkstatt Auboden

Kurskosten

SFr. 600.00

es ist auch möglich, hier zu über-
nachten

Anmeldung:

per Mail oder Telefon

