



| Kochworkshops im Vitalzentrum Bad Tölz | | Eine wunderbare Küche in einer wirklich besonderen Umgebung | |
|---|---|---|-------------------|
| Titel | Inhalt | Termine | Kosten |
| <p>Quinoa, Hirse, Hülsenfrüchte</p> <p>ein Kochworkshop mal anders</p> | <p>Diese Powerstoffe sorgen für gesunde Abwechslung in unseren Kochtöpfen. Sie gehen schnell in der Zubereitung, sind <u>glutenfrei</u> und versorgen uns auf leckere Weise ganz nebenbei mit gesunden Nährstoffen.</p> | <p>06. 06.</p> <p>18^{oo}-21^{oo}</p> | <p>44 €</p> |
| <p>Wildkräuter, Kräuter und ihre Superkräfte</p> | <p>Basisch abwechslungsreich kochen mit wilden Kräutern in der wunderbaren Küche des Vitalzentrums Bad Tölz</p> | <p>27. 06</p> <p>18^{oo}-21^{oo}</p> | <p>44 €</p> |
| <p>„Food prep“</p> <p>Gesundes fürs Büro</p> | <p>Wer kennt das nicht? Was nehme ich bloss mit ins Büro, gesund soll es sein, satt soll es machen und lecker schmecken soll es auch noch? Aus diesem Grund widmen wir uns in diesem Kurs nur dem Vorbereiten von lecker und gesunden Speisen zum Mitnehmen ins Büro.</p> | <p>11. 07.</p> <p>18^{oo}-21^{oo}</p> | <p>44 €</p> |
| <p>Glück kann man essen</p> | <p>Es gibt Lebensmittel, die ganz besonders auf unsere Gefühlslage wirken, insbesondere unsere Serotoninproduktion ankurbeln. Eine gesunde Darmflora spielt dabei eine wichtige Rolle, deshalb rückt diese auch in den Vordergrund.</p> | <p>18.07.</p> <p>18^{oo}-21^{oo}</p> | <p>44 €</p> |
| <p>Wildkräuter und Kräuter in der Menopause</p> | <p>Kräuter satt. Gesundes Essen speziell auf die Bedürfnisse in der Menopause abgestimmt. Weniger Probleme durch gesunde Ernährungsumstellung.</p> | <p>04. 07</p> <p>18^{oo}-21^{oo}</p> | <p>44 €</p> |
| <p>Gesunde Schilddrüse und der Darm</p> | <p>Vortrag über die Zusammenhänge Darm, Ernährung und die Gesundheit der Schilddrüse</p> <p>Vortrag ca. 50 Min.</p> | <p>18.09.</p> <p>19^{oo}</p> | <p>kostenfrei</p> |

Anmeldung unter:

ursula.schoeller@googlemail.com

Tel. 08178-908 936

Veranstaltungsort:

Vitalzentrum Bad Tölz, Ludwig-Str. 18a

www.gesund-mit-ernaehrung.de

