5-Elemente-Küche

Was ist das und wozu?

Brauche ich es und warum?

Donnerstag, 17. Mai 2018, 18.00 Uhr

Ort: Natur Haar Barbara
Hartbergerstraße 1
4611 Buchkirchen

Dauer: Ca. 3 Stunden

Trainerin: Gertraud Binder
Dipl. Ernährungs-beraterin

Kosten: EUR 45,00 / TN zuzügl. Lebensmittelbeitrag (12 EUR)
Ein Skriptum ist im Preis inbegriffen.

Inhalt:

Sie erhalten einen Überblick, wie Sie dieses Thema – bezogen auf die Jahreszeiten und Ihre eigene Konstitution (Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit) abgestimmt – anwenden können.

Wir besprechen z. B. wie Lieblingsgerichte mit dem Wissen um die 5-Elemente aufgewertet und magenfreundlicher zubereitet werden können und wie sich die Geschmäcker süß, sauer, bitter, salzig und scharf auf unseren Körper auswirken.

Wie werden 2 -3 Gerichte verkosten.

Anmeldung/Information: Gertraud Binder,
Tel.: 0664 / 977 76 84, gertraud.binder@outlook.com

Anmeldeschluss: Dienstag, 15. Mai 2018

seminar® im Wohnzimmer

www.seminarimwohnzimmer.at