

5-Elemente Kochworkshop



Frühling 2019

5-Elemente-Basics – leicht und lecker in den Frühling

Was bedeutet die 5-Elemente-Küche und wie lässt sie sich im Alltag integrieren?
Welche Nahrungsmittel reinigen und beleben den Körper im Frühjahr und wie lassen sich diese zu leichten, frischen und leckeren Frühlingserichten im Alltag kombinieren?

Zudem: was bedeutet Stress für den Körper, wie reagiert unser Stoffwechsel und unser Verdauungssystem? Welche Ernährung ist bei Stressreaktionen zu empfehlen und warum? Wie kann uns die TCM-Ernährung bei Stress optimal unterstützen?

wann: Freitag, 8. März 2019, 17.30 – 21.30 Uhr oder
Donnerstag, 25. April 2019, 18.00 – 22.00 Uhr

wo: Campus Muristalden, Muristrasse 12, 3006 Bern
(Bushaltestelle „Liebegg“ oder „Seminar“)

wieviel: CHF 95 inkl. Essen, Getränke und Rezepte

Anmeldung und Infos: info@cookandmore.ch - www.cookandmore.ch