

TCM-KOCHWORKSHOP COOLE SOMMERKÜCHE MIT SANDRA

„GESUNDE ERNÄHRUNG IST SO INDIVIDUELL
WIE UNSER FINGERABDRUCK“



In diesem Kochworkshop im Zeichen des Sommers verwenden wir Lebensmittel und Rezepte, die uns bei der Sommerhitze unterstützen „cool“ zu bleiben, ohne unsere Mitte zu sehr zu kühlen. Nach einer kurzen Einführung in die TCM, werden wir gemeinsam kochen - vom Frühstück bis zum Abendessen sowie Dessert, vom Salat über die Suppe und den Eintopf ist alles dabei. Die Ergebnisse werden wir im Anschluss genießen. Die einfachen und wandelbaren Rezepte sind gut im Alltag anwendbar. Regionale und saisonale Lebensmittel stehen im Mittelpunkt. Wir verwenden auch die hochwertigen Produkte unserer Gastgeber wie Buchweizen, Safran und Hafer. Freut Euch auf einen „spannenden“ Vormittag in entspannter Atmosphäre.



FB: BEWEGT-GESUND
MIT TCM

Anmeldung:

Sandra Weirauch

TCM-Ernährungsberatung

Telefon: 0664/739 43 868

Mail: bewegt-gesund@aon.at

www.bewegt-gesund.eu



Termin: Samstag, 22. Juli 2023 - 09.30 - 13.30 Uhr

Wo: Schönauer Hof, Fam. Prinz
4331 Naarn, Schönau 3 (Nähe Perg)

Investition: 80,— Euro pro Person

Wer: alle kochbegeisterten, neugierigen Frauen und Männer die in geselliger Runde mit Spaß kochen möchten

Was: Einführung in die Welt der TCM
Kochworkshop inkl. Speisen und Getränke
sowie ausführliches Skript mit Rezepten
Besichtigung des Shops vor Ort und
Verwendung der hochwertigen Produkte
unserer Gastgeber-Familie

Anmeldung per Mail, Telefon, WhatsApp und Facebook !