

Koch-Workshop nach Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)



Die Bedeutung des warmen Frühstücks

„Frühstücke wie ein Kaiser, speise mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettler.“ So lautet schon eine alte Volksweisheit. Ein warm gekochtes Frühstück muss weder langweilig schmecken, noch braucht es viel Zeit es zuzubereiten. Es bietet viele Vorteile. Es sättigt und vermindert süße Gelüste. Das warme Frühstück ist leicht verdaulich, fördert die Konzentration, stärkt das Immunsystem und gibt viel Energie.

Das Wichtigste dabei ist, mit Freude zu kochen und mit Genuss zu essen. In diesem Kochkurs nach den 5 Elementen werden wir einfache, leckere Frühstücksvarianten zubereiten und sie gemeinsam in gemütlicher Runde genießen.

Termin:

Mittwoch, 02. Oktober 2019 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort:

Volkshaus Wartberg, Volksheimstraße 3, 8661 Sankt Barbara im Mürztal

Anmeldung:

Bis **23. September 2019** bei **Andrea Gottwald**,
0316/8035-1090, andrea.gottwald@stgkk.at (Anmeldung
nur mit ausgefüllter Einwilligung zur Verarbeitung
von personenbezogenen Daten möglich)



Referentin:

Manuela Rodler, Dipl. Ernährungsberaterin nach
TCM, Kinderbetreuerin, Tagesmutter

Für MitarbeiterInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ des Bezirks Bruck-Mürzzschlag (max. 15 Personen)
Pro Kinderteam können maximal 2 Personen teilnehmen!

Die Teilnahme ist kostenlos!