

## Kochen nach den 5 Wandlungsphasen

Inhalt:

- Einführung in die 5 Elemente-Küche
- Theorie über die Besonderheit der einzelnen Mahlzeiten nach der TCM
- Was bewirken die Nahrungsmittel in uns?

Jeweils Samstag und Sonntag gemeinsames Kochen und Essen.

Zeiten: Samstag, 7.9.2019, 10 – 15 Uhr und Sonntag, 8.9.2019, 10 – 14 Uhr

Umfangreiche Materialien und eine Rezeptmappe für das Kochen zu Hause werden ausgeteilt.

Seminarpreis: 205,-- € + 35,-- € für Zutaten zu 2 Mahlzeiten = 240,-- €

Wir besorgen und verwenden nur biologisch vollwertige und hochwertige Lebensmittel!

Seminarleiterin: Gabriele Rauch, Wien, Ernährungsberaterin

Seminarort: Qi Gong-Schule Bergstraße, Darmstädter Str. 196, 64625 Bensheim-Auerbach

Wir benötigen noch 3 weitere 2-Kochplatten und ein paar Töpfe. Wer kann etwas mitbringen?