

Kochen nach den 5 Wandlungsphasen

Mit Gaby Rauch aus Wien

12. – 13.9.2020

12.9.2020 (10.00-15.00)

Einstieg und Basics der 5-Elemente Küche & Koch.-und Zeitmanagement

In diesem Seminar können Sie die Grundlagen des Kochens nach den 5 Elementen kennenlernen.

Auch Tipps und Tricks, wie Sie die Herausforderung "frisch kochen" im Einklang mit Beruf und

Haushalt unter einen Hut bringen, sind Thema!

Im Anschluss Kochworkshop für rasch umsetzbare, nährnde Speisen und Gerichte zum Mitnehmen

13.9.2020 (10.00-14.30)

ERDE ELEMENT- Ernährung für Magen/Milz

Das Element ERDE ist DAS ZENTRALE Organ im Körper. Es ist maßgebend an unserer täglichen Energiebildung beteiligt!

Allerdings ist unser Verdauungsapparat und Stoffwechsel meist stark belastet durch unpassende

Ernährung und Lebensweise.

Erfahren Sie in diesem Seminar womit Sie Ihre Verdauungskraft wieder stärken und so den

Stoffwechsel aktivieren können- in Theorie und Praxis!

Der anschließende Kochworkshop ist ganz der "Mutter aller Organe" gewidmet.

