



DIE VOLLWERTKOCHSCHULE

Na... Lust auf vitalstoffreiche Ernährung? Spaß am Kochen, Backen und Selbermachen?

Dann kommen Sie doch zu einem meiner Praxisseminare. Hier erfahren Sie wie man mit vitalstoffreicher Vollwertkost seine Lebensqualität verbessern, das Immunsystem stärken und die Gesundheit erhalten kann.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost, geht es gleich an die praktische Umsetzung. Beim Ausprobieren der Rezepte gibt es praktische Tipps und viel Interessantes über Lebensmittel und Zubereitungsarten zu erfahren.

Die Kurse mit 4 Teilnehmer/innen finden jeden Mittwoch ab 17:00 Uhr statt.

Die Anmeldung kann per E-Mail erfolgen, oder Sie sprechen mich Freitag 16 - 19 Uhr bzw. Samstag 9 - 12 Uhr persönlich im Laden an.

Kurstermine:

- 03.04.2024** Power für's Immunsystem „Die Salatbar ist eröffnet“
- 10.04.2024** Brot backen alltagstauglich (für Einsteiger)
- 17.04.2024** Naschkatzenkurs - Kuchen und andere süße Sachen

- 08.05.2024** Lass uns Buttern - tolle Brotaufstriche im Frühling
- 14.+15.05.2024** Brot backen alltagstauglich (für Fortgeschrittene)
- 22.05.2024** ab ins Grüne - vollwertig Picknicken
- 29.05.2024** Spaß am Knabbern - herzhaftes Snack's

- 05.06.2024** Kräuterteigen - alles rund um Kräuter
- 12.06.2024** Brot backen alltagstauglich (für Einsteiger)

Beatrix Frühauf | Anhalter Str. 7 | 06847 Dessau-Roßlau | OT Mosigkau
info@vollwert-kochschule.de | www.vollwert-kochschule.de