

Kursprogramm 2020

Hülsenfrüchte-Kochkurs

Vegetarisch mit der Extraportion Eiweiss, Fastfood-Linsen in 5 Minuten gekocht. Du erfährst die Wirkung der Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Körper und Psyche und lernst, wie man diese zubereitet und aufbewahrt. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hülsenfrüchten und ergänzenden Nahrungsmitteln.

Datum: **Mittwoch, 2. September**, 18 bis 22 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen

Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies

Ziel:

- Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung kennen lernen
- Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
- sinnvolle Menu-Zusammenstellungen
- Ernährung im Einklang mit dem biologischen Tagesrhythmus und der chinesischen Organuhr
- die Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen
- Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen

Datum: **Samstag, 12. September** 09.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 240.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

Leichte Getreide Kochkurs

Erfahre die Wirkung der leichten Getreide wie Quinoa, Rollgerste und Co. auf unseren Körper und Psyche und lerne, wie Du diese schmackhaft zubereiten und aufbewahren kannst. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit leichten Getreiden und Scheingetreiden, dazu gibt es ergänzende Nahrungsmittel.

Datum: **Mittwoch, 23. September** 18 bis 22 Uhr

Kosten: Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen in Schönbühl BE

Brot backen

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden. Lerne Brot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaut wird und welches man besser meidet.

Datum: **Dienstag, 20. Oktober** 19 – 21 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 90.— inklusive Kursunterlagen, 1 Brot zum nach Hause nehmen

Gesund durch den Winter

Wie ernährt man sich richtig, damit Erkältungskrankheiten gar keine Chance erhalten? Welches sind wärmende Lebensmittel und Gewürze, welches kühlende? Was nehmen, wenn es einem doch erwischt? Welche Nahrungsmittel, Schüssler-Salze, Kräuter, Vitamine oder Mineralstoffe? Erlerne diverser Wickel bei Erkältungskrankheiten.

Datum: **Sa 5. Dezember**, 9.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 240.— inkl. Kursunterlagen und einer wärmenden Suppe

Koch- oder Ernährungskurse bei Dir zu Hause

Für mindestens 7 Personen führe ich diese Kurse bei Dir zu Hause durch.

Die Küchenbesitzerin bezahlt nur 50% der Kurskosten. Falls Du Dich für einen Kurs zu einem anderen Thema interessierst, dann lass es mich wissen.

Ringana Fresh-Date

Ein Zahnöl, das die Zahnpasta ersetzt, natürliche Wirkstoffbooster für die Hautpflege von Kopf bis Fuss. Bei RINGANA treffen frische, hoch antioxidative Inhaltsstoffe auf modernstes Hightech um beste Resultate erzielen zu können. Jetzt die Frischewelt von RINGANA bei einem persönlichen Meet & Greet kennenlernen.

Daten online und live unter www.manna-nahrung.ch

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli

078 754 43 34

www.manna-nahrung.ch

gaby.stampfli@manna-nahrung.ch