

Kursprogramm 2024

Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung

Gesund und munter im Berufsalltag wie in der Schule

Diese Ernährungsart ermöglicht es Dir, den Tag mit dem passenden Frühstück zu starten, damit Du dich gut konzentrieren kannst und in kein Tief fällst. Mit dem richtigen Abendessen kannst Du Dich im Schlaf erholen und den Tag voller Elan beginnen.

Kursinhalt

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

Wir essen gemeinsam ein feines Frühstück, Mittagessen und Zvieri

Datum **Sa, 13. April und 21. September**

Zeit 09.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 260.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

Hülsenfrüchte-Kochkurs

Vegetarisch mit der Extraportion Eiweiss, Fastfood-5 Minuten-Linsen

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.

Daten **Do, 18. April und Fr, 11. Oktober, 18 bis 22 Uhr**

Kosten Fr. 160.— inkl. Essen und Kursunterlagen

Brot backen

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden. Lerne feines Dinkelbrot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaubar ist und welches Du besser meidest, was Phytinsäure ist und was sie mit Dir macht.

Wir backen zusammen Brote und stellen Apéro-Gebäck her, welches wir gleich aufessen.

Datum: Do, 30. Mai und Do, 24. Oktober 18 – 21 Uhr

Kosten: Fr. 120.— inklusive Kursunterlagen,
Apéro-Gebäck und 1 Brötli für zu Hause

Schlaftag mit Experten

Datum Sa, 16. November

Zeit 14.00 bis 18.00 Uhr

Eintritt: Fr. 20.— inklusive diversen Experten zum Thema und Schnupperangebote

Diese Kurse/Anlass finden in der Bluebox, 3027 Bern, Riedernstrasse 40 A statt.

Regionale „BoE-Treff‘s“ in meiner Praxis in Lyss, Bielstrasse 14

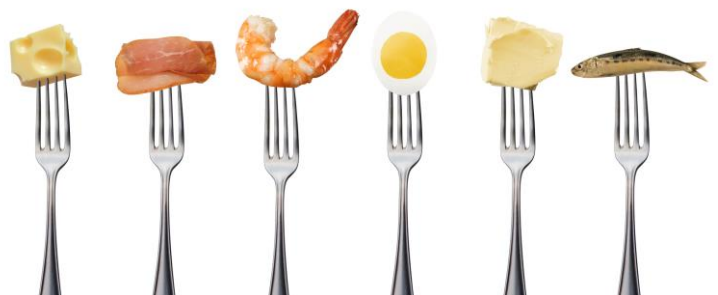
Erfahrungsaustausch für alle BoE-Kenner. Ausgeschrieben vom Verein BoE.

Lyss: Montag, 22. April

Thema Schwefel

18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: Fr. 30.--, Mitglieder gratis
www-boe-verein.ch



Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-nahrung.ch
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch