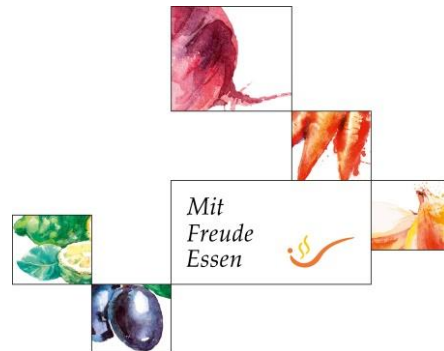


5-Elemente Kochkunst

## Erdelement – die Mitte stärken

---



Samstag, September 2023

von 10.00 bis 17.00 Uhr in Riedering

**Kleine individuelle Gruppen bis zu 5 Teilnehmern!!!**

### Harmonisierung der süßen Gelüste

*In all meinen Kursen lade ich Euch ein, sinnliche Erfahrungen mit Duft, Geschmack und Farbe zu machen. Ich möchte Euch ermutigen wieder Neues auszuprobieren und der Intuition zu folgen. Vieles was Ihr bei mir hört, wird Euch vertraut vorkommen. Ich möchte Euch Gelegenheit geben, dem Kochen und Essen einen festen und warmen Platz in Eurem Leben zu geben. Das Geheimnis ist einfach... koche Deinem Naturell gemäß und öffne all Deine Sinne, sei dankbar für diese Schätze des Lebens ... und ernte Lebensfreude pur.*

Du lernst mit welchen schmackhaften Lebensmitteln und Getränken Du Deinen Heißhunger nach Süßem reduzieren und die Verdauung verbessern kannst und wie Du wieder warme Füße bekommst. Leider greifen viele Menschen statt nach gesunder, „erdienstärkender“ Süße, zu Zucker, Weißmehlprodukten und Süßigkeiten. Übersäuerung mit all ihren Begleiterscheinungen ist die Folge.

Ein schöner Tag in netter Gesellschaft mit viel Freude am kreativen Kochen.

Bitte Hausschuhe und wer mag Kochschürze mitbringen.

€ 79,- + € 20,- (Lebensmittel, Getränke, Infomaterial und Rezepte)

**Anmeldung bei** Judith Matuschek - Irnkam 11 - 83083 Riedering

Per Email: [Mit-freude-essen@gmx.de](mailto:Mit-freude-essen@gmx.de) oder per Fax: 08053 -7989688

Name:.....

Adresse:.....

Telefonnummer:.....

Kurs:.....

Danke schön ☺

Rückfragen gerne unter: 08053-794121 oder mobil: 015777792392