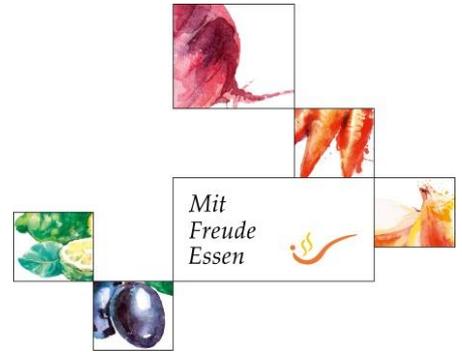


Frühstücksvariationen



Sonntag, April 2023

von 09:00 bis ca. 13.00 Uhr in Riedering

Kleine individuelle Gruppen bis zu 5 Teilnehmern

Richtig frühstücken und den Tag genießen

Ein vitales Frühstück hält lange vor und ist ein optimaler Start in den Tag. Damit die gesunden Vital-stoffe auch dort ankommen, wo sie gebraucht werden, nämlich in der Körperzelle, sollte eine verträgliche Kombination gewählt werden. Immer mehr Menschen reagieren mit Verdauungsschwächen, wenn sie z.B. Früchte, rohes Getreide und Milchprodukte kombinieren.

Finde heraus welches Frühstück deinem Naturell entspricht und dich harmonisiert. Das Wissen darum, sowie das Essen und Kochen mit allen Sinnen hilft dir wieder gesund und vital zu werden. An diesem Tag bist du eingeladen, verschiedenste Variationen durchzuprobieren und die Wirkung zu erleben. In netter Gesellschaft bereiten wir warme, breiige und knusprige Leckereien von Zimthirse über Mungpfannkuchen bis zu selbstgemachten Aufstrichen. Du wirst gleich zu Beginn des Kurses mit einem warmen Getreide-Obst-Frühstück empfangen.

Bitte Hausschuhe und wer mag, Kochschürze mitbringen!

€ 59,- + € 20,- (Lebensmittel, Getränke, Infomaterial und Rezepte)

Anmeldung bei Judith Matuschek - Irnkam 11 - 83083 Riedering
Per E-Mail: Mit-freude-essen@gmx.de oder per Fax: 08053 -7989688

Name:

Adresse:

Telefon:

Kurs:

Danke schön ☺

Rückfragen gerne unter: 08053-794121 oder mobil: 01577-7792392