



Frühstücksvariationen

Sonntag, den 08. März 2020

von 09.00 bis 14.00 Uhr in Riedering

Richtig frühstücken und den Tag genießen

Ein vitales Frühstück hält lange vor und ist ein optimaler Start in den Tag. Damit die gesunden Vitalstoffe 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, welche Frühstückskombination 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 per Post oder E-Mail: Judith Schinko · Irnkam 11 · 83083 Riedering

T +49 80 53 - 79 41 21 · **E** mit-freude-essen@gmx.de

Vorname / Name

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich melde mich verbindlich zum Kurs am an.

Ich bezahle spätestens zwei Wochen vorher:

..... per Überweisung an **IBAN** DE3671150000000394734 - **BIC** BYLADEM1ROS

..... in Bar

Datum / Unterschrift