Newsletter Makrobiotik in Berlin e. V.
Programm Herbst/Winter 2018

Monat	*Veranstaltung*	*Referent*	*Thema / Zeiten*	*Kosten*
Oktober				
Dienstag 9.	Kochkurs	Hans Arthur Schmid	Heilkochen: Gesunde Darmflora - Herstellen von Pickles - Präbiotischer und Probiotischer Anteil an der Alltagskost ** *18:00 - 20:00 Uhr*	50 / 40 €*
Sonntag 14.	**Jubiläums-Buffet –** **Erntedankfest**	**Natural'Mente**	**30 Jahre MakroZentrum** **12:00 – 16:00 Uhr** **Reservierung erbeten bis 12.11. unter 030-3414166 oder 030-3470 3070**	**15 €**
8.-18. in Berlin	siehe auch Flyer	Steven Acuff	*Infos und Beratungstermine bei Steven Acuff erhalten Sie per mail über info@makrobiotik-in-berlin.de oder telefonisch unter 030-3470 3070* ***Anmeldungen zu den Vorträgen sind erbeten***	
Donnerstag 11.	Vortrag	Steven Acuff *Gast:* *Markus Shimizu – mimi ferments Berlin*	Gesunder Darm, Gesunder Körper, Gesunder Geist - „Krankheit fängt im Darm an" (Hippokrates) - Die Ernährung spielt eindeutig eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden des Verdauungssystems - Was fördert denn einen gesunden Darm? - Welche Lebensmittel machen den Darm krank? *19:00 - 21:00 Uhr*	20 / 15 €* *inkl. Miso-Suppe mit Miso von mimi ferments*
Montag 15.	Vortrag	Steven Acuff	Gesund bleiben durch das ganze Jahr Die Veränderungen der Jahreszeiten fordern eine Anpassung an den Energiewechsel zwischen Yin und Yang, damit der Mensch die Harmonie mit der Natur beibehalten kann. Das lehrt uns der Daoismus: Shin Do Fu Ji Mensch Erde Nicht Zwei *Nicht Zwei = Eins* Das bedeutet, dass der Mensch ein Teil von der Erde ist. Nicht trennbar, nicht isoliert. Wie kann man mit einer bewussten Ernährungswahl die Harmonie mit der natürlichen Ordnung (Dao) stärken? *19:00 - 21:00 Uhr*	20 / 15 €*

Samstag 20.	Cooking is Play	Vera Gardhoff-Yalcinkaya	Die Freiheit des Kochens im Herbst: „Wenn die Blätter fallen“ Kochen für ein starkes Gedächtnis… wie spiele ich mit Algen, Öl und Fetten in der Küche, was machen sie mit uns? *14:00 - 19:00 Uhr**** ***Anmeldungen sind bis 15. Oktober erbeten*** *an vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de oder telefonisch unter 030-3470 3070*	65 / 55 €*
Sonntag 21.	Vortrag	Kwesi	Fruktarismus und Makrobiotik *16:00 - 17:30 Uhr*	Spenden erwünscht
Dienstag 30.	Kochkurs	Hans Arthur Schmid	Optimaler Wochenspeiseplan für Singles und Berufstätige mit wenig Zeit *18:00 - 20:00 Uhr*	50 / 40 €*

November				
Samstag 10.	Workshop	Hans Arthur Schmid	MakroVegan Kochen Prophylaxe zur Verhinderung von Insulinresistenz, Diabetes sowie Herz-Kreislauferkrankungen *11:00 bis 17:00 Uhr*	80 / 60 €*
Sonntag 18.	Vortrag	Kwesi	Food Forest *16:00 - 18:00 Uhr*	Spende erwünscht
Dienstag 27.	Kochkurs	Hans Arthur Schmid	Makrobiotische Gourmetküche *18:00 - 20:00 Uhr*	50 / 40 €*

Dezember				
Samstag 8.	Cooking is Play	Vera Gardhoff-Yalcinkaya	Die Freiheit des Kochens: „The Gourmet Sound of Cooking“ Wir spielen und entdecken dabei Geheimnisse für die kommenden Feiertage, eine festliche Küche, zum Jahresausklang oder einfach nur mal so? *14:00 - 19:00 Uhr**** ***Anmeldungen sind bis 3. Dezember erbeten*** *an vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de oder telefonisch unter 030-3470 3070*	65 / 55 €*
Sonntag 9.	Vortrag	Kwesi	Vom Balkon bis zum Garten *16:00 - 18:00 Uhr*	Spende erwünscht

***** **ermäßigt für Mitglieder des Vereins Makrobiotik in Berlin e. V.**

****** **Inhalt und Ablauf der Kochkurse bei Hans Arthur Schmid:**
Jede Lektion besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Wir bereiten die Speisen gemeinsam zu, die zum Abschluss verkostet werden. Jeder Kochkurs ist in sich abgeschlossen und kann einzeln belegt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Diese Kochkurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von vier und maximal 12 Personen statt.

******* **Inhalt und Ablauf der Kurse bei Vera Gardhoff-Yalcinkaya:**
Jeder Kurs ist in sich abgeschlossen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir bereiten die Speisen gemeinsam zu und lassen den Nachmittag bei gemeinsamem Essen und Gespräch bis max. 19:00 Uhr ausklingen. Diese Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von sechs und maximal 10 Personen statt.

Alle Veranstaltungen finden im MakroZentrum in der Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin, statt.

Die Beiträge zu Kursen und Vorträgen bitten wir nach Anmeldung auf das unten genannte Konto unter Angabe der Veranstaltung, des Veranstaltungs-datums sowie des Teilnehmers zu überweisen. Erst dann ist die Anmeldung verbindlich.

MAKROBIOTIK IN BERLIN E.V.
Gemeinnütziger Verein
Schustehrusstraße 26
10585 Berlin-Charlottenburg

Der Verein Makrobiotik in Berlin e. V. ist als gemeinnützig anerkannt laut Freistellungsbescheid des Berliner Finanzamtes für Körperschaften vom 14.08.2018

info@makrobiotik-in-berlin.de
030-3470 3070

Bankverbindung:
Makrobiotik in Berlin e. V.
Deutsche Bank
IBAN: DE80 1007 0024 0414 9191 00
BIC: DEUTDEDBBER

Newsletter Makrobiotik in Berlin e. V.
Vorschau
Programm Frühjahr 2019

Januar				
Sonntag 20.	Podiums-diskussion	Kwesi, Hans Arthur Schmid, Vera Gardhoff-Yalcinkaya & Gastredner	Medizin - Doping - Drogen – Nahrungsergänzungsmittel/Superfoods. *15:00 - 17:00 Uhr*	Spende erwünscht

Stand: 30.09.2018