

Kochen ist Spiel(en)... Die Freiheit des Kochens

Kochkursleitung: **Vera Gardhoff-Yalçınkaya**

Thema: **Winter... Genuss in Balance –
mit einem Hauch von Feierlichkeit auf dem Tisch**

Zeit: **Sonntag, 14. Dezember 2025 von 11:00 bis 16:00 Uhr**
Einlaß ab 10:30 Uhr, damit wir pünktlich um 11:00 Uhr starten können

Anmeldung: **verbindlich (Kursgebühr-Eingang*) bis Dienstag, 9. Dezember**
Mindestteilnehmerzahl 5 Personen
an vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de
oder ☎ 030 3470 3070 oder 0176 4818 3951
**Bei Anmeldung werden die Kontodaten mitgeteilt, mit der Bitte um
Überweisung bis zum 11. Dezember 2025.**
*Bei Stornierung der Teilnahme bis 11.12. fallen 50 %, danach 100 % der Kursgebühr an.

Bitte Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Anmeldung angeben.

Gäste/Partner zum Essen ab 14:30 Uhr sind mit Anmeldung herzlich willkommen,
Kosten 20 €

Kosten: **89 € / 79 € für Vereinsmitglieder**

Ort: **Makrobiotik in Berlin e. V.** 
Gemeinnütziger Verein
Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin
www.makrobiotik-in-berlin.de

*Start des Kochkurses ist um 11:00 Uhr mit einer frisch und einfach hergestellten
herbstlichen Miso-Suppe als spätes Frühstück oder kleiner Imbiss, bei dem das
Programm vorgestellt wird.*

*Bringt gerne zum Mitarbeiten eine Kochschürze mit. Es darf auch einfach nur
zugeschaut und zugehört werden auf dieser inspirierenden kleinen Küchenreise.*

*Gegen 14:30 Uhr genießen wir gemeinsam was uns der Herbst an Farbigkeit zu bieten
hat auf dem Teller, wie auf einer Palette - zu dem wir zum gemeinsamen Austausch
die Rezepte dieses Kurses erhalten.*

*Während des Essens können die Gedanken, Notizen, Erkenntnisse ergänzt werden.
Ich freue mich auf einen regen Austausch.*

Der Kurs endet um 16:00 Uhr.

„Cooking is the secret tool to create joy in life“

Cornelia Aihara †2006

Kochen ist das geheime Werkzeug, um Freude im Leben zu schaffen



Vera Gardhoff-Yalçınkaya

beschäftigt sich seit 1988 mit

Makrobiotik.

Seit 1993 ist sie im Vorstand von
Makrobiotik in Berlin e. V.

Ausbildung zur makrobiotischen Ernährungsberaterin bei Steven Acuff in 1995 in Köln sowie Kochschule bei Karen Acuff in Karlskrona/Schweden mit Küchenpraktikum in der Habichtswaldklinik in Kassel/Schwerpunkt Psychosomatik und Onkologie.

Dezember 1997 bis Februar 2002 war sie Inhaberin des Restaurant's FOYER in Berlin-Charlottenburg mit klassisch türkischer Küche, in dem sie zum Mittagstisch makrobiotische sowie türkische Küche angeboten hat.

2005 Ausbildung zum Ernährungscoach bei der Metabolic Balance-Akademie, Isen/Allgäu, dort im Februar 2009 Prüfung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin, sowie im Sept. 2008 Ausbildung zur Kochkurs-Leiterin, und in 2023 Zertifizierung zum Coach für Long Covid Rehabilitation.

Sie bietet seitdem Einzelberatungen mit Diagnostik an und erstellt für Sie einen individuellen Ernährungsplan und bietet Kochkurse für ihren persönlichen Ernährungsplan an.

Herbst 2014 bis Juni 2015 hat sie im Makrobiotik Restaurant Natural'Mente in Berlin-Charlottenburg und in den folgenden Jahren immer wieder bis heute viele Wochen für das Restaurant und dessen Caterings sowie im Service mitgearbeitet.

Sept. 2015 bis Jan. 2017 belieferte sie mit ihrem veganen Catering ein Fernsehstudio in Berlin-Moabit. Der erneute Auftrag im neuen Studio am Alexanderplatz in 2020 wurde durch den Lockdown leider beendet.

Kochkursreihe Kochen ist Spiel(en) – die Freiheit des Kochens

Kochkurse zu den unterschiedlichen Themen wie

The Basic Sound of Cooking

Miso-Küche an einem Sonntag im Herbst

Gourmetküche leicht gemacht

Optimale Ernährung für die Abwehrkraft zum **Jahresanfang**

Anpassung an die jahreszeitliche Energie und die Magie des **FRÜHLING's**

Sommer-Menü – Mit Leichtigkeit am gesunden Picknick-Tisch

Herbst... ein Teller wie eine Farbpalette

Winter... Genuss in Balance – mit einem Hauch von Feierlichkeit auf dem Tisch