

Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

ergänzend zum Vortrag und Workshop von Steven Acuff –
Umsetzung in der Praxis –
auch ohne Teilnahme an Steven's Vortrag und Workshop möglich

Kochkurs

Sonntag, 16. Juni 2024 von 11:30 bis 16:00 Uhr

Einlass ist ab 11:00 Uhr, Eintreffen und Kennenlernen beim Tee

Start des Kochkurses ist gemeinsam um 11:30 Uhr mit einer sommerlichen Miso-Suppe. Dabei wird das Programm vorgestellt. Bringt gerne zum Mitarbeiten eine Kochschürze mit, es darf auch einfach nur zugeschaut und zugehört werden... Gegen 14:30 Uhr genießen wir das von uns erarbeitete und erlernte Menü. Die Kochschüler erhalten die Rezepte dieses Kurses zum gemeinsamen Austausch beim Lunch ausgehändigt. Während des Essens können dann die eigenen Gedanken, Notizen, Erkenntnisse... ergänzt werden. Um 16:00 Uhr lassen wir diese Veranstaltung ausklingen... und werden Miso-gelaunt den Sonntag weiter genießen, wo auch immer er jeden an diesem Früh-Sommertag hinführen wird.