

KOCHEN, ESSEN & LEBEN

im Einklang mit der Natur

Dies ist nicht nur meine Philosophie, sondern auch mein Weg!

Ich lade Sie ein, kochen Sie mit mir im **Naturhaus Rossmann** und

- tauchen Sie ein in die 5-Elemente Lehre in Theorie und Praxis,
- verleihen Sie Ihrer Küche einen neuen Schliff,
- finden Sie Freude an der Kreativität des Kochens,
- lernen Sie bis dato unbekannte Lebensmittel und deren Wirkung kennen,
- atmen Sie den Duft von Gewürzen und Kräutern ein.

Schon Hippokrates wusste um die Wirkweise der Ernährung:

„Lasst eure Nahrung eure Medizin sein!“

Kleine Schritte- langfristiger Erfolg:

- Sie stärken Ihre Verdauung und Ihr Immunsystem
- Der Heißhunger auf „süß“ verabschiedet sich langfristig
 - Sie schenken sich Energie und Kraft
 - Essen macht Sie satt, aber nicht matt
- Sie sparen Zeit durch leicht umsetzbare Rezepte aus saisonalen Zutaten

Die Freude, das Lachen und die Geschichten, die beim gemeinsamen Kochen entstehen, sind wertvolle Zutaten der Speisen. Sie machen aus einem Essen ein Fest!

*Ich lade Sie ein, kochen Sie mit mir- ich freue mich auf Ihr
Dabeisein!*

Herzlichst, Gabriele Rauch

ORT: Naturhaus Rossmann

ZEIT: 11.10.2019 von 17.00-21.00 Uhr

(Theoretische Einführung in die 5-Elemente Lehre,
„Flink und leicht“- Zubereitung unkomplizierter Alltagsgerichte)

12.10.2019 von 10.00-14.00 Uhr

(Präsentation „Frühstück- Herzstück“ der 5-Elemente Lehre,
Zubereitung sättigender, bekömmlicher Variationen für einen kraftvollen Start in den Tag)

KOSTEN: Euro 220.-

(inkl. Vortrag, Rezeptmappe, genussvoller Verzehr der kreierten Gerichte)

ANMELDUNG: Elisabeth Rossmann (0664 88961236)