

Kochkurs: vegane makrobiotische Küche

Termine 2019:

31.01. – 03.02.

21.02. – 24.02.

25.04. – 28.04.

16.05. – 19.05.

15.08. – 18.08.

19.09. – 22.09.

14.11. – 17.11.

(von Do - So)

Intensive Betreuung in Gruppen bis zu 4 Personen.

Seminarleitung: **Roland Schneider** – Makrobiotik-Berater und -Koch, Shiatsu-Massage-Therapeut



Sie lernen die verschiedensten Zubereitungsarten von Vollkorngetreide (Reis, Hirse, Hafer uvm.), Hülsenfrüchten (Bohnen und Linsen) und vielfältiger Gemüsesorten kennen. Ebenfalls die Zubereitung von Tofu, Tempeh oder Seitan. Neben speziellen Schnitt-Techniken, die den Geschmack und die Inhaltsstoffe von Gemüse bewahren, werden sie in die Herstellung von milchsauerm Gemüse eingeführt.

In der Theorie wird Ihnen die Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper und ihre Zuordnung zu den 5 Elementen vermittelt, ebenso wird Lebensmittelkunde besprochen. Sie lernen eine ausgewogene Mahlzeit zusammen zu stellen und zu zubereiten. Ich halte für Sie viele Tipps und Tricks für den Alltag bereit, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht und wie sie Schritt für Schritt ihre Ernährung umstellen können.

9 Mahlzeiten mit Suppe, Hauptgericht, Nachtisch und Lunchpaket werden zubereitet und sind im Preis enthalten. Ernährungsberatung und Massagen können extra dazu gebucht werden.

Eine gesunde Lebensweise wird durch tiefe Atmung, Bewegung und natürliche Nahrung gleichermaßen gefördert. Aus diesem Grund biete ich auch Körperarbeit mit an. Sie werden die Körper selbstmassage DOIN mit den Meridianen und Akupressur-Punkten erlernen, sowie Atemübungen. Das ermöglicht ihnen ihren Körper und seine Signale besser wahrzunehmen und selbst zu handeln.

Sie haben freie Zeit für 2 Tagesausflüge, damit sie die umliegende Natur erleben oder die heißen Quellen in Bad Wildbad genießen können.

Seminarbeginn Donnerstag:

15:00 - Anreise

16:00 - Kennenlernen & Theorie

17:00 - Abendessen zubereiten

18:30 - Abendessen

Ablauf Freitag & Samstag:

7:30 - Frühstück & Lunch zub.

9:00 - Frühstück

10:00 - Körperarbeit 1 Std.

11:00 - Freie Zeit für Tagesausflug

16:00 - Theorie

17:00 - Abendessen zubereiten

18:30 - Abendessen

Seminarende Sonntag:

7:30 - Frühstück & Lunch zub.

9:00 - Frühstück

10:00 - Körperarbeit 1 Std.

11:00 - Seminarende
Lunchpaket zum mitnehmen

Seminargebühr: 490,- €

Im Preis enthalten: 15 Std. Unterricht, 3x Halbpension, 3x Lunchpaket, 3x Übernachtung im EZ, DZ oder FeWo und Kurtaxe.

Bei Stornierung des Seminars nach bestätigter Teilnahme 14 Tage vor Beginn des Seminars erlauben wir uns eine Stornogebühr von 100 € zu berechnen. Die Stornierung hat schriftlich zu erfolgen. Gerne verrechnen wir den Betrag bei Teilnahme zu einem anderen Termin.

ANMELDUNG PER TELEFON, E-MAIL ODER FAX ERBETEN!

Gäste- und Seminarhaus, Inh. Roland Schneider
Eichenweg 46, 75323 Bad Wildbad – Nonnenmiss
Telefon 07085 / 920-100, Telefax -566
E-Mail: info@makrobiotik-erleben.de/ www.makrobiotik-erleben.de

MAKROBIOTIK ERLEBEN
Impulse für Gesundheit & Veränderung.