

**Neue Kochkurse von Eltern aktiv in Zusammenarbeit mit der Diätassistentin und
Verpflegungsmanagerin/DGE Anita Drick**

**Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
Die vier Jahreszeiten Termine: 12.04, 12.07, 27.10, 8.11
(einzeln buchbar)**

Kochkursreihe nach der Diätetik der traditionellen chinesischen Medizin: "Die 5-Elemente-Ernährung
im Jahreslauf"

Die Kochkursbausteine nach den vier Jahreszeiten greifen die jeweiligen, jahreszeittypischen
Gegebenheiten auf.

Die Einflüsse der Jahreszeiten können durch eine abgestimmte Ernährungs- und Kochweise genutzt
oder ausgeglichen werden.

In dieser Kochkursreihe haben Sie die Möglichkeit erste Erfahrungen mit der praktischen Umsetzung
der 5-Elemente Küche zu sammeln und die wohltuende Wirkung auf Ihr Wohlbefinden
kennenzulernen.

Die einzelnen Bausteine sind in sich abgeschlossen und können auch einzeln gebucht werden.

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------|
| • Qi-bewegend Kochen im Frühling | 12. April 2011 | 18 Uhr |
| • aus der Fülle des Sommers schöpfen | 12. Juli 2011 | 18 Uhr |
| • wärmende Küche im Herbst | 27. Oktober 2011 | 18 Uhr |
| • substanzbewahrend Kochen im Winter | 08. November 2011 | 18 Uhr |

"Ideen für ein warmes Frühstück"

Ein Herzstück der 5-Elemente-Ernährung ist das warme Frühstück.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit zeigt sich immer mehr, daß die Morgenmahlzeit oftmals
stiefmütterlich vernachlässigt wird.

Der schnelle Kaffee im Stehen oder das gekaufte Brötchen unterwegs füllen den Magen zwar
kurzzeitig, gesund und konzentrationsfördernd ist das jedoch nicht.

An diesem Kochabend lernen Sie sättigende und bekömmliche Gerichte kennen, die Ihnen einen
guten Start in den Tag erleichtern.

10. Mai 2011 18 Uhr

Veranstaltungsort ist jeweils die Schulküche der Hauptschule Wackersdorf

Kosten: 40.- Euro pro Kurs und Person

Anmeldungen bei:

Anita Drick
Diätassistentin und Verpflegungsmanagerin/DGE
Telefon: 09433 - 205770

eMail: info@anita-drick-ernaehrungsberatung.de

weitere Informationen: www.anita-drick-ernaehrungsberatung.de