



Gesundheitszentrum Egliswil, Praxisküche mit Kochinsel

Wie wir älter werden hängt auch vom Essen ab

Kochworkshops für Frauen und Männer ab 50

Empfinden Sie älter werden auch als eine Herausforderung? Neben all dem positiven Erkenntnisgewinn konfrontiert uns der Körper nun mit seinen Falten, Abbauprozessen und Zipperlein...

In diesen Workshops wollen wir einen angemessenen Umgang damit finden. Es geht um das Verständnis für die Veränderungen und wie wir mit feinem Essen und selbst gemachten Hausmitteln einen Ausgleich, aber auch Kraft und Freude schöpfen können.

Das erwartet Sie

Hintergründe zum Thema

Degustationen um die eigene Wahrnehmung zu fördern

Kochen von Rezepten und Hausmitteln zum jeweiligen Thema

Zeit für ein festliches (Abend)Essen am reich gedeckten Tisch

Schriftliche Unterlagen inklusive der Rezepte.

Daten und Themen

Samstag 07. September 2019

Verdauung, Darmflora und Immunsystem: Wie wir diese Systeme stärken und dadurch auch Autoimmunkrankheiten vorbeugen oder positiv beeinflussen können.

Samstag 19. Oktober 2019

Bindegewebe, Haut und Säftehaushalt: Was tun bei schwachem Gewebe, trockener oder aufgedunsener Haut, Übersäuerung?

Samstag 09. November 2019

Essen zum Kraft schöpfen: Nahrungsmittel, die bis in die Tiefe nähren, die Muskulatur, Kraft und geistige Frische fördern

Zeiten jeweils 13.00 – 18.00 Uhr, (Abend-)Essen circa 16.30 Uhr

Teilnehmerzahl

8 Personen

Ort

Praxisküche im Gesundheitszentrum Egliswil, Seengerstrasse 6, 5704 Egliswil

Kosten pro Workshop

CHF 55.- für den Workshop, zusätzlich CHF 20.- für Essen/Getränke

Leitung, weitere Infos und Anmeldung bis 2 Wochen davor

ESSKUNST Gertrud Fassbind, Ernährungsberaterin SVDE

Ihre Spezialität ist das Vereinen von Wissen und Erfahrung aus der Ernährungswissenschaft und naturheilkundlichen Konzepten.

www.esskunst.ch, info@esskunst.ch, 079 417 87 41