

„Iss Dich gesund!“

Basisch kochen mit Katharina und Kurt Kramarschik

Bioladen *Natürlich leben...*

Sie wollen gesünder leben und kochen?

Sie wollen lernen, welche Lebensmittel Ihre Gesundheit fördern und gut schmecken?

Und wie man all das im Alltag praktisch und effizient umsetzen kann?

Unser Kochkurs gibt:

- Die wichtigsten Hintergrundinformationen über gesunde, basische Ernährung - basierend auf den alten, traditionellen Ernährungslehren*
- Rezepte, Tipps und praktische Umsetzung vor Ort*
- Gemeinsames Essen (alles in Bio Qualität):
Frühstück, Mittagessen sowie Dessert*

Veranstaltungsort:

*SLIM-Küche, 1. Stock Landwirtschaftskammer
Murtal Marktgasse 1
8720 Knittelfeld*

Kochkurs K1: 03.11.2018

Kochkurs K2: 01.12.2018

Zeiten: 8:30-17:00

*Anmeldung im Bioladen, begrenzte
Teilnehmer*

Kosten: €89,-