

## Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörung, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung.

Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen rund um die moderne Basenküche, deren praktische Umsetzung im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker basische Gerichte sein können.

Inhalt:

- Information zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz
- Hilfe zur Selbsthilfe - Tipps zur Basenkur
- praktische Hinweise zur Gestaltung von basischen Gerichten
- Kochpraxis - basische Rezepte - leicht und schnell

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 50,00
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen
<b>Mitzubringen:</b>	Kochschürze

#### 26.02.2020 17:00, Feldbach

Ort	Feldbach
Beginn	26.02.2020 17:00
Ende	26.02.2020 21:00
Örtlichkeit	Frische Kochschule Südoststeiermark, Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
Information	Anmeldung bei BK Südoststeiermark, Tel +43 315227664336
Kursnummer	BK-19-0146

#### 29.02.2020 09:00, Graz-Wetzelsdorf

Ort	Graz-Wetzelsdorf
Beginn	29.02.2020 09:00
Ende	29.02.2020 13:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz-Wetzelsdorf
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0035