
Vegan trifft TCM

Gehen Sie in diesem Kochkurs mit auf Entdeckungsreise
in die Welt der Traditionellen

Chinesischen Medizin – TCM. Sie kreieren mit
einer TCM-Ernährungsberaterin köstliche vegane
Gerichte und lernen, wie Sie mit regionalen und
vorwiegend biologischen Lebensmitteln Ihre
Energie und Ihre Lebensfreude steigern.

Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien
der TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps aus
der Praxis sowie ausführliche Unterlagen und
Rezepte für Zuhause. Nach der Theorie geht
es ran an den Kochlöffel. Sobald die Gerichte
fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche
und genussreiche Teil des Kurses. Beim Essen
können Sie sich austauschen und erhalten
praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und widmen Sie
sich ganz Ihrem leiblichen und seelischen Wohl!

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	99,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze

Verfügbare Termine