

## 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

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

### Verfügbare Termine