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!

© 2026 - lfi.at

Information

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

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at