

"Das rechte Maß" - Frische KochSchule Leoben

Frei nach dem Motto „Weniger ist oft mehr“ liegt es an uns, auf unseren Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht und

welches Maß davon das Rechte ist. Gerade im Frühjahr bietet es sich an, alten Ballast abzuwerfen, um neue Energien zu sammeln.

Im Fokus dieses Workshops steht die Kernphilosophie der Lehre von Hildegard von Bingen in Form von einfachen und leicht in den Tagesablauf integrierbaren Rezepten und Grundlagen für das typische „Hildegard-Fasten“. Eingesetzt werden hierbei Produkte und Zutaten wie Dinkel, saisonales Obst und Gemüse, verschiedene Tees und Kräuterweine.

Information

Kursdauer: 4 Einheiten

Kursbeitrag: 53,00 € TN-Beitrag

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen

Verfügbare Termine