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 TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps sowie ausführliche Unterlagen und Rezepte für Zuhause. Sobald die Gerichte fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche und genussreiche Teil des Kurses bei dem Sie sich noch weiter 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!

Der Kochworkshop startet mit einem für Sie gekochten Frühstück.

Information

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

Verfügbare Termine

31.01.2026 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	31.01.2026 09:00
Ende	31.01.2026 17:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020218
Trainer:in	Sigrid Stadler
Veranstalter	LFI Steiermark

© 2025 - lfi.at