

KOCH- BACKWORKSHOP



Kochen ist wie die Liebe. Allein macht es weniger Spaß.

Stefan Zweig

In dieser Workshopreihe heißt es:

Iss gesund - leb gesund



Unsere neue Workshopreihe lenkt diesmal auf das UrKorn über die Lieblingsgerichte der Kinder und ein sehr wichtiges Thema Entschlacken, Abnehmen und Entgiften. Diese Inhalte werden in den Workshops eingebunden, wo gemeinsam verschiedene Gerichte gekocht und danach natürlich verkostet werden.

Am Anfang werden die Inhalte kurz besprochen, die eingesetzten Naturprodukte beschrieben, erklärt. Gesunde Ernährung ist wichtiger und aktueller als je zuvor. Unverträglichkeiten häufen sich immer mehr umsomehr ist es wichtig Qualitative Naturprodukte in die tägliche Küche einzubauen. In unserer Workshopreihe kann man UrkornHof Produkte kennenlernen oder seine Kochkünste verbessern und auch Lebensmittel kosten, die man vielleicht noch nicht in Verwendung hat. Man lernt mit einfachen und schmackhaften Gerichten den Fokus auf regionale, ursprüngliche und mineralstoffreiche Lebensmittel zu lenken.

Jeder Workshop hat einen anderen Schwerpunkt:

- Korngesunde Köstlichkeiten mit einfachem, schnellen Weihnachtsgebäck und Co.
- Lieblingsgerichte der Kinder Wertvoll (Vollwertig) zubereiten
- Entschlacken - Abnehmen - Entgiften

Lebenskraft pur!

KOCH- BACKWORKSHOP



Unsere Köchin stellt sich vor...

Petra Gebeshuber:

Als Bäuerin, Mutter von 2 Söhnen, Genussmensch, dipl. Ernährungstrainerin stehe ich Ihnen für Ihre Ernährungs- und Kochanliegen zur Verfügung. Nachdem ich mit der Geburt meines ersten Sohnes entdeckt habe wie wichtig es ist auf Gesunde Ernährung zu achten, habe ich auch wieder meine Liebe zum Kochen entdeckt! Meine Küche ist immer belegt. Hier wird selten nach Rezept gekocht, dennoch vollwertig, mit vielen verschiedenen Getreidesorten, frischen Kräutern und Gewürzen. Meine Kraft hole ich mir beim Bewegen in der freien Natur. Meine Familie ist liebevoll, naturverbunden, bewegungslustig und sowohl turbulent, als auch mein Ruhepol.



Ich freue mich schon ein paar nette Stunden mit Euch zu verbringen!
Alles Liebe

Petra Gebeshuber

Termine 2016/17:

Dienstag 15. November 16

13:30 - 16:30 +17:30 - 20:30

Korngesunde Köstlichkeiten mit einfachem, schnellen Weihnachtsgebäck und Co.

Dienstag 17. Jänner 17

13:30 - 16:30 +17:30 - 20:30

Lieblingsgerichte der Kinder Wertvoll (Vollwertig) zubereiten.

Dienstag 21. Februar 17

13:30 - 16:30 +17:30 - 20:30

Entschlacken - Abnehmen - Entgiften

Kurskosten: pro Person/Termin € 18,00 plus € 12,- Lebensmittelbeitrag
(max. 10 Teilnehmer sind pro Termin möglich).

Im Kurs enthalten sind die Rezepte, Produkte zum Verkochen, die Betreuung und die Ergebnisse können dann natürlich auch verkostet werden.

Lebenskraft pur!

KOCH- BACKWORKSHOP



ANMELDUNGS FAX

+43 (0)7614/6636-DW 14

BITTE ANKREUZEN UND AUSFÜLLEN!

Info und Beratung: +43 (0)7614/6636-34 oder info@urkornhof.at

Dienstag 15. November 16

13:30 - 16:30 17:30 - 20:30

Korngesunde Köstlichkeiten mit einfachem, schnellen Weihnachtsgebäck und Co.

Dienstag 17. Jänner 17

13:30 - 16:30 17:30 - 20:30

Liebblingsgerichte der Kinder Wertvoll (Vollwertig) zubereiten.

Dienstag 21. Februar 17

13:30 - 16:30 17:30 - 20:30

Entschlacken - Abnehmen - Entgiften

Kosten: € 18,- plus Lebensmittelbeitrag € 12,- Stornogebühr 50% 1 Woche vor Veranstaltung, 20% 2 Wochen vor Veranstaltung!

Überweisung an: Sparkasse Lambach, BIC: SPLAAT21, IBAN: AT152031707701023058

Anmeldung erst mit Einzahlung des Betrages auf unserem Konto verbindlich und fixiert.

Bitte verbindlich ausfüllen!

Nachname: _____ Vorname: _____

Adresse: _____ E-Mail: _____

Telefonnummer: _____ Unterschrift: _____

*Hinweis: Unseren modernst ausgestatteten Vortragsraum können Sie für Veranstaltungen /Vorträge mieten.
Anfrage und Information unter der E-Mail: info@urkornhof.at*

Lebenskraft pur!