

NEWSLETTER

Kochworkshops

Veganes 5-Elemente Powerfrühstück

Wie sieht ein guter energiereicher Start in den Tag aus? Ob ein leckeres Hirseporridge, ein Tofu-Omelette oder Mohn-Pancakes – hier ist für jeden etwas dabei. Warmes veganes Frühstück vereint Power mit Genuss!

26.09.2017 von 18– 21.00h,
Apotheke am Schillerplatz, Landstraße 70, 4020 Linz
Investition: Euro 55,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Mit Power in den Tag – warmes Frühstück!

Ein warmes Frühstück hilft uns, unsere Energie optimal zu nutzen und wir starten mit viel Kraft & Energie in den Tag. Lassen Sie sich überraschen, wie herrlich ein warmes Frühstück schmecken kann. Ob süß oder pikant, da ist für jeden etwas dabei.

21. November 2017, von 18 – 21h
Pfarre Elia (Solar City), Pegasusweg 1-3, 4030 Linz
Investition: Euro 48,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Herbstliche 5-Elemente-Wohlfühlküche

Bunt wie der Herbst ist auch die Vielfalt der Gerichte, wie z.B. Suppen und Eintöpfe, Gemüsegerichte mit wärmenden Gewürzen und auch die süßen Gaumenfreuden kommen nicht zu kurz. Keine Jahreszeit ist so bunt und vielfältig wie der Herbst.

14. Oktober 2017 von 09. – 13.00h
Pfarre Pichling, Biberweg 30, 4030 Linz
Investition: Euro 55,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Suppen & Kraftsuppen zum Stärken im Winter

Die Nieren als Wurzel für Yin & Yang werden durch Nahrungsmittel wie Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreide gestärkt. Verpackt in kraftvollen Suppen – ein Elixier für die Nierenenergie.

28. November 2017 von 17.30 – 21.30h,
Apotheke am Schillerplatz, Landstraße 70, 4020 Linz
Investition: Euro 55,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Wärme aus dem Kochtopf gegen kalte Hände & Füße!

Um langanhaltende Kälte zu vertreiben kommt man um den Kochtopf nicht herum. Mit welchen Nahrungsmitteln können wir unseren inneren Ofen entfachen?

03. November 2017, von 17 – 21h
Praxis TCM-vital, Dörfel 97, 4491 Niederneukirchen
Investition: Euro 55,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Leichte Afterwork-Küche – schnell, einfach & lecker

Nach einem hektischen Arbeitstag kommt man nach Hause und jetzt soll man auch noch kochen. Oft fehlt jetzt die Motivation und auch die Ideen. Ob herrliche Suppen und Eintöpfe, raffiniertes Gemüse aus dem Backofen - ich möchte Sie bei diesem Kurs einfach inspirieren und motivieren.

05. Dezember 2017 von 18 – 21h
Pfarre Pichling, Biberweg 30, 4030 Linz
Investition: Euro 48,- inkl. LM-Beitrag & Skripten

Anmeldung:

☎ 0 676/97 66 318

✉ office@tcm-vital.at

www.tcm-vital.at

TCM-vital_{e.U.}
5-Elemente Ernährungsberatung