



DIE VOLLWERTKOCHSCHULE

Na... Lust auf vitalstoffreiche Ernährung?
Spaß am Kochen, Backen und Selbermachen?

Dann kommen Sie doch zu einem meiner Praxisseminare.
Hier erfahren Sie wie man mit vitalstoffreicher Vollwertkost
seine Lebensqualität verbessern, das Immunsystem stärken
und die Gesundheit erhalten kann.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der vitalstoffreichen
Vollwertkost, geht es gleich an die praktische Umsetzung.
Beim Ausprobieren der Rezepte gibt es praktische Tipps und
viel Interessantes über Lebensmittel und Zubereitungsarten
zu erfahren.

**Die Kurse mit 4 Teilnehmer/innen finden
jeden Mittwoch ab 17:00 Uhr statt.**

Die Anmeldung kann per E-Mail erfolgen, oder Sie sprechen
mich Donnerstag/Freitag 16 - 19 Uhr persönlich im Laden an.
Kosten: 55,-€/p.P. bzw. 85,-€/p.P. für den Doppelkurs.

Kurstermine:

- 07.10.2026** Brot backen alltagstauglich (für Einsteiger)
- 21.10.2026** Herbstmenü - 4 Gänge Gemütlichkeit
- 28.10.2026** Fermentieren - Lebensmittel haltbar machen

- 04.11.2026** Brötchenkurs - Vielfalt auf dem Frühstückstisch
- 10. + 11.11.2026** Brot backen alltagstauglich mit Sauerteig
- 25.11.2026** Suppen - vielfältig und wärmend
- 02.12.2026** Zeit für Aufläufe - herzhaft pikant und himmlisch süß
- 09.12.2026** Naschkatzenkurs - Süßes zum Fest

