



## Kursprogramm 2020

### Kochabend und Erfahrungsaustausch

Du ernährst Dich schon eine Zeit lang nach Bedarfsorientierter Ernährung und hast einen Einführungskurs besucht? Nun hast Du die Gelegenheit, Dich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Fragen zu stellen. Zusätzlich kochen wir zusammen ein feines BoE-Menü und geniessen es mit einer Flasche Wein.

**Datum:** **Donnerstag, 27. Februar** von 18 bis 22 Uhr

**Kosten:** Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen

### Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies

**Ziel:**

- Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung kennen lernen
- Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
- sinnvolle Menu-Zusammenstellungen
- Ernährung im Einklang mit dem biologischen Tagesrhythmus und der chinesischen Organuhr
- die Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen
- Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen

**Datum:** **Samstag 14. März**, 09.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

**Kosten:** Fr. 240.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

### Hülsenfrüchte-Kochkurs

Vegetarisch mit der Extraportion Eiweiss, Fastfood-Linsen in 5 Minuten gekocht. Du erfährst die Wirkung der Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Körper und Psyche und lernst, wie man diese zubereitet und aufbewahrt. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hülsenfrüchten und ergänzenden Nahrungsmitteln.

### Spezialkurs mit Informationen aus der TCM, traditionellen chinesischen Medizin

**Datum:** **Donnerstag, 26. März**, 18 bis 22 Uhr in Bern

**Kosten:** Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen





### **Brot backen**

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden. Lerne Brot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaut wird und welches man besser meidet.

**Datum:** **Donnerstag, 7. Mai**, 19 – 21 Uhr in Schönbühl BE

**Kosten:** Fr. 90.— inklusive Kursunterlagen, 1 Brot zum nach Hause nehmen

### **Leichte Getreide Kochkurs**

Erfahre die Wirkung der leichten Getreide wie Quinoa, Rollgerste und Co. auf unseren Körper und Psyche und lerne, wie Du diese schmackhaft zubereiten und aufbewahren kannst. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit leichten Getreiden und Scheingetreiden, dazu gibt es ergänzende Nahrungsmittel.

**Datum:** **Freitag, 29. Mai**, 18 bis 22 Uhr

**Kosten:** Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen in Schönbühl BE

### **Ringana Fresh-Date**

Di 18. Februar und Mi 25. März in Brügg, 19 – 21 Uhr

Lerne die super-grüne und nachhaltige Firma Ringana und ihre Produkte kennen.

### **Koch- oder Ernährungskurse bei Dir zu Hause**

Für mindestens 6 Personen führe ich diese Kurse bei Dir zu Hause durch.

Die Küchenbesitzerin bezahlt nur 50% der Kurskosten.

Falls Du Dich für einen Kurs zu einem anderen Thema interessierst, dann lass es mich wissen.

**Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli**

**078 754 43 34**

**[www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch)**

**[gaby.stampfli@manna-nahrung.ch](mailto:gaby.stampfli@manna-nahrung.ch)**

