

Kursprogramm 2022

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: **Sa 28. Mai**, 09.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl

Kosten: Fr. 240.— inklusive Verpflegung, Getränke 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: **Fr 3. Juni**, 19 – 21 Uhr in Schönbühl

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

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.

Datum: **Donnerstag, 16. Juni** 18 bis 22 Uhr in Schönbühl

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

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-nahrung.ch
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

NEU: Schnell und gesund kochen: BoE-Batching und gesunde Take-aways

Eine gute Organisation ist einer der Schlüssel zum Erfolg in der Küche.

Mit der BoE und dem Ansatz des Batching hast Du eine hervorragende Grundlage, um Dich schnell und gesund zu ernähren und dabei Deine individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Erfahre, wie Du ausgewogene Mahlzeiten schnell und im Voraus zubereiten kannst, welche Gerichte zum Mitnehmen Du auswählen solltest, um Deinen Alltag optimal zu bewältigen.

Inhalt Grundlage der Bedarfsorientierten Ernährung mit der Organuhr kennenlernen
Ansatz des BoE-Batching (gesundes und schnelles Vorkochen) anwenden
10 grundlegende Lebensmittel schnell zubereiten
Aktivierende und regenerierende Lebensmittel ideal kombinieren
Menüs im Restaurant oder Take-away richtig auswählen
Wirkung einzelner Lebensmittel auf Deine Leistungsfähigkeit und Konzentration erlernen

Datum: **Donnerstag, 30. Juni** 18 bis 22 Uhr in Lyss

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

Koch- oder Ernährungskurse bei Dir zu Hause

Für mindestens 7 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.

Ringana Fresh-Date

Ein Zahnöl, das die Zahnpasta ersetzt, natürliche Wirkstoffbooster für die Hautpflege von Kopf bis Fuss. Bei RINGANA treffen frische, hoch antioxidative Inhaltsstoffe auf modernstes Hightech um beste Resultate erzielen zu können. Jetzt die Frischewelt von RINGANA bei einem persönlichen Meet & Greet kennenlernen.

Spezialthemen live in Lyss, jeweils um 18.45 Uhr

23.3. **Beauty Routine:** Gesichtspflege und Maske mit unserer Kosmetikerin Joëlle

19.4. **Bikinifigur:** Vorbereitung auf die warme Jahreszeit, Sonnenschutz, Problemzonen

27.5. **sun, fun and protect:** Sonnenschutz, Sonnenallergie, Sommerprobleme

28.6. **Sport Challenge**

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli

078 754 43 34

www.manna-nahrung.ch

gaby.stampfli@manna-nahrung.ch