

5 KOCH-KURS TERMINE im Biohotel Grafenast, Pillberg/Tirol

- SO 13. Mai 2018 ab 19:00 bis SA 19. Mai 2018 um 13:00
- SO 20. Mai 2018 ab 19:00 bis SA 26. Mai 2018 um 13:00
- SO 04. November 2018 ab 19:00 bis SA 10. November 2018 um 13:00
- SO 11. November 2018 ab 19:00 bis SA 17. November 2018 um 13:00
- SO 18. November 2018 ab 19:00 bis SA 24. November 2018 um 13:00



5 Elemente-Erlebnis-Kochen mit Jörg Krebber

Kochkurs: „Genuss ohne Reue“

Jörg Krebber zeigt, wie Nahrung zur Verbesserung der Gesundheit genutzt werden kann. Er und sein Team bekochen die Teilnehmer von früh bis spät mit Suppe, Aufstrich, Hauptgerichten, Desserts usw.... Dazwischen gibt es auch immer wieder Theorie-Input, sodass jeder Tag sehr abwechslungsreich wird.

Worauf muss man bei der Zusammensetzung und Zubereitung von Lebensmitteln achten, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers in Balance zu bringen? Im Theorieteil wird das Yin und Yang der Lebensmittel sowie der unmittelbare Zusammenhang mit Beschwerden wie Frieren, Müdigkeit, Unverträglichkeiten, Völlegefühl, Darmproblemen, Übergewicht, Allergien etc. erläutert. Sie bekommen eine Einführung in die 5 Elemente und lernen die Gewürzwelt kennen.

Dann wird das Gelernte in die Tat umgesetzt – wohlgemerkt, denn der Genuss steht bei dieser Ernährungslehre im Vordergrund.

Ansprechpartner:

Jörg Krebber

Telefon: +49 (0) 171 208 23 24

email: info@nahrungistmedizin.de



Preis: € 980.- exklusiv Übernachtung

Überweisung des Seminarpreises bitte auf folgendes Konto:
BIC: GENODEF1MOO
IBAN: DE86 7016 9460 0000 1476 80
Betreff: Darmkur [SEMINARDATUM] [SEMINARORT]
Bank Raiffeisenbank Westkreis Fürstenfeldbruck (PLZ: 82299)
Ort: TÜRKENFELD

Seminarort: Biohotel Grafenast

Pillbergstraße 205
6136 Pill / Tirol
Österreich
Telefon: +43 (0) 5242 63209
sehnsucht@grafenast.at
www.grafenast.at

Anreise: bis 18 Uhr
Start mit Vorstellungsrunde: 19 Uhr
Seminarende: 13:00 Uhr

Für die Buchung der **Übernachtung bitte direkt im Hotel Grafenast anrufen** oder Email schreiben:
Tel.: +43 5242 63209
E-Mail: sehnsucht@grafenast.at
Übernachtungen: 42 Euro Doppelzimmer, 72 Euro Einzelzimmer
exklusive Ortstaxe (0,90 € pro Tag und Person)

Geplanter Wochenablauf:

8 Uhr Körperübungen: 5 Tibeter mit anschließendem Meridian-Yoga.
Mit mehr Körperbewusstsein und Power den Tag beginnen! Durch gezieltes Dehnen und Strecken unseres Körpers lösen sich Verspannungen in der Muskulatur. Dies fördert die Beweglichkeit und aktiviert den Energiefluss in unseren Meridianen.

Im Anschluss gemeinsames Frühstück bis 9 Uhr 30

11 Uhr – 13 Uhr „ Theorie und Praxis“ in der Küche

Gemeinsames Zubereiten eines köstlichen 5 Elemente Menüs. Erlernen der Zuordnung von Lebensmitteln in die jeweiligen Elemente. Richtiges Zubereiten der Gerichte unter Verwendung von feinsten Ölen und den passenden Kräutern und Gewürzen.

Es wird munter geschnippelt, gekocht, gebraten, geschmort, gebacken, gedämpft...

Gemeinsames Mittagessen

FREIZEIT

Ab 19 Uhr Abendessen

Genießen von schmackhaften, kreativen und einfach zubereiteten Speisen. Erfahren von wertvollen Tipps für die einfache und köstliche Küche (Ideen für zu Hause wenn es mal schnell gehen soll oder für ein leichtes Abendessen).

20 Uhr – 21 Uhr Vortrag

***Wir freuen uns auf eine gute gemeinsame Zeit!
Jörg Krebber & Team***