

# Mag.<sup>a</sup> Brigitte Haiden-Starkie

## Vorträge und Workshops - Gablitzer Bildungswerk Wintersemester 2010/11

Alle Veranstaltungen finden im Seminarzentrum Gablitz statt: Linzerstrasse 165 B (Bauhofgebäude)!

### September



#### Brainfood - G'scheites Essen

**VORTRAG mit g'scheiten Schmankerln**

Montag 27. September 2010 19:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 13 €

Für unsere geistige Entwicklung und Leistungsfähigkeit ist es nicht wurscht wie und was wir essen. Oft ist es ein ganz schöner Käse was wir unseren grauen Zellen so auftischen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre „Denkweise“ mit den richtigen Lebensmitteln verändern, und sich so zu neuen geistigen Höhen aufschwingen, können. Inkl. Skriptum und gehirngerechten Snacks.

### Oktober



#### Klimaschutz mit Messer und Gabel

**VORTRAG mit Klimaschutz-Schmankerln**

Dienstag 12. Oktober 2010 19:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 13 €

Hätten Sie gedacht, dass ein Drittel unseres Ressourcenverbrauchs auf unser Ernährungskonto geht? Höchste Zeit also, sich in Sachen Klimaschutz auch am eigenen Teller umzuschauen. Das Rezept für Klimaschutz lautet saisonal, regional und biologisch. Wie das geht und schmeckt erfahren Sie bei diesem Vortrag. Inkl. Skriptum und kleinen Klimaschutz-Schmankerln.



#### „Was gibt's zu essen?“ – Lebensmittelkennzeichnung im Klartext **WORKSHOP mit Verpackungsquiz**

Donnerstag 28. Oktober 2010 18:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 28 €

Der Dschungel an Kennzeichnungen auf Lebensmitteln raubt uns beim Einkaufen schon mal den Nerv: stammt das Produkt wirklich aus Österreich, wie erkenn ich Bioprodukte und wofür stehen E-Nummern? Bitte bringen Sie Verpackungen mit – wir werden sie genauer unter die Lupe nehmen. Inkl. Skriptum und Checkliste für Ihren nächsten Einkauf.

## November



### MOOD FOOD – Wie Essen unsere Stimmung beeinflusst **VORTRAG mit Schokoladenzubereitung**

Montag 18. November 2010 19:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 13 €

Schokolade streichelt unsere Seele und sauer macht lustig. Die Art und Weise wie wir essen beeinflusst unsere Laune und auch seelische Zustände. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie ein Mood Food- Speiseplan aussieht und wir werden Schokolade selbst herstellen. Inkl. Skriptum und Schokoladenzubereitung.



### Tees aus heimischen Kräutern, Blüten und Früchten **WORKSHOP mit Kostproben**

Donnerstag 25. November 18:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 35 €

Garten, Wald und Wiese versorgen uns mit einer Vielzahl an wohlschmeckenden und gesundheitsfördernden Kräutern, Blüten und Früchten. Erfahren Sie, wie und was man am besten sammelt, verarbeitet und zubereitet um in den Genuss köstlicher Teegetränke zu kommen. Wir werden verschiedene Sorten und Varianten kennenlernen und kosten. Inklusive Skriptum, Kostproben und einer von Ihnen selbst kreierten Teemischung für zuhause. Die Vortragende ist geprüfte Kräuterführerin.

## Jänner 2011



### „Kilos ade !!“ - Strategien für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement **VORTRAG und Körperfettanalyse**

Dienstag 25. Jänner 2011 19:00-21:00 Uhr  
Teilnahmebeitrag: 13 €

Trenn dich von der Kost, iss dich glyxlich oder ist ihr Kiloüberschuss doch bloss eine Blutgruppenunverträglichkeit? Lassen Sie sich nicht mehr auf Halbwahrheiten ein. Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie ihr Wohlfühlgewicht tatsächlich erreichen und vor allem behalten. Inklusive Skriptum und Körperfettanalyse.