

Workshops und Vorträge **Wintersemester 2011/12**

November 2011



Tees aus heimischen Kräutern, Blüten und Früchten

WORKSHOP mit Kostproben

Donnerstag 10. November
18:00-21:00 Uhr

Garten, Wald und Wiese versorgen uns mit vielen wohlschmeckenden und gesundheitsfördernden Kräutern, Blüten und Früchten. Sie erfahren, wie man am besten sammelt, verarbeitet (z.B. fermentiert) und zubereitet um in den Genuss köstlicher und wohltuender Teegetränke zu kommen. Inklusive Skriptum, Kostproben und einer von Ihnen selbst kreierten Teemischung zum Mitnehmen. Teilnahmebeitrag: 35 €



Hülsenfrüchte – fast vergessen beim Essen **WORKSHOP mit Kostproben**

Donnerstag 24. November
18:00-21:00 Uhr

Bohnen, Linsen und Erbsen haben viel zu unserer Ernährung beizutragen und kommen leider viel zu selten auf unseren Tisch. Was Hülsenfrüchte so wertvoll macht und wie man aus ihnen im Handumdrehen bekömmliche Speisen zaubert erfahren Sie bei diesem Workshop. Mit Skriptum und Zubereitungen. Teilnahmebeitrag: 35 €

Jänner 2012



„Kilos ade!“ – Strategien für ein erfolgreiches Gewichtsmanagement

VORTRAG

Donnerstag 12.Jänner
19:00-21:00 Uhr

Trenn dich von der Kost, iss dich glyxlich oder ist ein Kiloüberschuss doch nur eine Blutgruppenunverträglichkeit? Lassen Sie sich nicht mehr auf Halbwahrheiten ein und erfahren Sie, was man übers Abnehmen wirklich wissen sollte. Mit persönlicher Körperfettanalyse und den besten Tipps für Ihr neues Wohlfühlgewicht!

Teilnahmebeitrag: 13€



Milchschnitte und Co. – Brauchen Kinder spezielle Lebensmittel?

VORTRAG

Donnerstag 26.Jänner
19:00-21:00 Uhr

Die Werbung weiß, was Kinder lieben. Besonders wenn es um's Essen und Trinken geht. Leider haben sogenannte „Kinderlebensmittel“ so gut wie nichts mit ausgewogener Ernährung zu tun. Welche Lebensmittel Kinder wirklich brauchen, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Inkl. Skriptum.
Teilnahmebeitrag: 13 €