



## Element: F E U E R

### Kochworkshop 5-Elemente-Ernährung

der Traditionellen Chinesischen Medizin - Kurs Nr. 190 / 330

### Theorie und gemeinsames Kochen

Endlich ist es soweit - der ersehnte Sommer kommt mit hoffentlich hohen Temperaturen. Erfrischende, saftig nährnde Speisen sind jetzt angesagt, um nicht innerlich und äußerlich aus zu trocknen. Sie sind die Empfehlung, um uns und unser Herz vor allzu großer Hitze zu schützen.

Vorsicht: zu viel Rohkost, kaltes Essen und zu viel Eiscreme machen uns anfällig für Sommergrippe und Erkältungsanfälligkeit im Herbst.

**KURSBEITRAG: EUR 75,-- / ermäßigt: EUR 60,--**

**NEU: AK BILDUNGSSCHECK EINLÖSBAR !**

**Ort: BAKIP, Stadionstraße 8 - 10, 8750 Judenburg**

Datum / Uhrzeit:

Kurs 330 - **Freitag, 17. Mai 2019 - ab 14:30 Uhr**

Kurs 190 - **Samstag, 18. Mai 2019 - ab 10:00 Uhr**

jeweils 8 Unterrichtseinheiten à 50 Minuten

Kursleitung:

**Margit Sophie Leitner**

Diplom "5-Elemente Ernährung nach Claude Diolosa"

Anmeldungen:

Volkshochschule Oberes Murtal, Hauptstraße 82, 8740 Zeltweg  
0664 / 8216438 oder 0664 / 8216439

Beitrag für Lebensmittel und ausführliches Skript mit Rezepten: ca. € 28,00  
ist vor Ort zu bezahlen

Bitte mitbringen: Schürze, Lieblingsmesser, kleine Vorratsbehälter - Schraubgläser