



Kursprogramm und Anlässe Herbst/Winter 2019

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: **Samstag, 14. September** 09.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 240.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

Leichte Getreide Kochkurs

Erfahre die Wirkung der leichten Getreide wie Quinoa, Rollgerste und Co. auf unseren Körper und Psyche und lerne, wie Du diese schmackhaft zubereiten und aufbewahren kannst. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit leichten Getreiden und Scheingetreiden, dazu gibt es ergänzende Nahrungsmittel.

Datum: **Mittwoch, 18. September** 18 bis 22 Uhr

Kosten: Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen in Schönbühl BE

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: **Mittwoch, 2. Oktober** 18 bis 22 Uhr in Schönbühl BE

Donnerstag, 10. Oktober 18 bis 22 Uhr in Bern mit Inputs aus der TCM

Kosten: Fr. 140.— inkl. Essen 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: **Mittwoch, 9. Oktober**, 19 – 21 Uhr in Schönbühl BE

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

SNE-Forum in Solothurn, öffentliche Messe zum Thema Alter 4./5. Oktober

Datum: **5. Oktober** mein Vortrag zum Thema Well-Aging

<https://www.fondation-sne.ch/de/symposium/symposium-2019>

ADHS-Kurs

Datum: **Samstag, 12. Oktober**, 9.30 – 16.30 Uhr in Schönbühl, www.elposbern.ch

Kurse auf dem Ballenberg

18. Oktober Einführungskurs, **19. Oktober** Hülsenfrüchte-Getreide-Kochkurs

<http://www.ballenbergkurse.ch/kurse/bedarfsorientierte-ernaehrung-grundlagen-3/>

Gesund durch den Winter

Wie ernährt man sich richtig, damit Erkältungskrankheiten gar keine Chance erhalten? Welches sind wärmende Lebensmittel und Gewürze, welches kühlende? Was nehmen, wenn es einem doch erwischt? Welche Nahrungsmittel, Schüssler-Salze, Kräuter, Vitamine oder Mineralstoffe? Erlerne diverser Wickel bei Erkältungskrankheiten.

Datum: **Sa 7. Dezember**, 9.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

Kosten: Fr. 240.— inkl. Kursunterlagen und einer wärmenden Suppe

Koch- oder Ernährungskurse bei Dir zu Hause

Für mindestens 6 Personen führe ich diese Kurse bei Dir zu Hause durch.

Die Küchenbesitzerin bezahlt nur 50% der Kurskosten.

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass 078 754 43 34 gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

