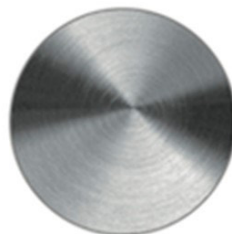
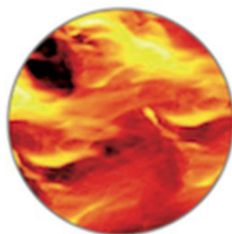




GESUNDES
GRESTEN

| & GESUNDES
GRESTEN-LAND



Das **Fünf**-Elemente-Frühstück nach der TCM

Mit Kraft und Balance in den Tag

Erfahren und lernen Sie, wie man gesund in den Tag startet!

- Teilnehmeranzahl: mind. 8, max. 16 Personen
- Anmeldungen bei Karin Riedl: 0676/6056084 - bis spätestens 2. Nov.21
- Mitzubringen: Hausschuhe, Schürze, Tupperware, evtl. Geschirrtuch
- Es gelten die 3-G-Regeln
- Teilnahmegebühren: Pro Person € 10,-

Datum: 6. November 2021, 8:30 - 12:00 Uhr

Ort: Schulküche der NMS Gresten



GESUNDES
GRESTEN



GESUNDES
GRESTEN-LAND



Das **Fünf-Elemente-Frühstück** nach der TCM

Mit Kraft und Balance in den Tag

Karin Riedl zeigt Ihnen, wie man mit dem richtigen Frühstück gesund in den Tag startet!

In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) hat das Frühstück den höchsten Stellenwert aller Mahlzeiten. Ein warmes Frühstück liefert uns wertvolle Energie (Qi) und stärkt uns für den Tag. Damit können wir uns den Anforderungen des Alltages stellen. Nebenbei stärkt es auch unsere Mitte (Verdauung) und unser Immunsystem.

Wir kochen einfache und unkomplizierte Gerichte (z. B.: süße und pikante Getreidemahlzeiten mit Obst, Gemüse und Ei, Suppen, Porridge) nach den Fünf Elementen der TCM.

Selbst Frühstücksmuffel werden auf den Geschmack kommen!

Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der TCM Ernährungslehre, Unterlagen und Rezepte.



GESUNDES
GRESTEN



GESUNDES
GRESTEN-LAND

