

KOCHKURS

„VITALSTOFFREICHE & PFLANZENBASIERTE HERBSTKÜCHE“



Die **Naturheilpraxis In Furma** startet mit dem nächsten Kochkurs in Lachen SZ in die wunderbare Herbstzeit.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man die Vielfalt einer pflanzenbasierten Ernährung, kreativ und genussvoll in die herbstliche Küche integriert. Dabei werden wir sowohl mit Rohkost als auch mit wärmenden Gerichten arbeiten. Seien Sie gespannt!

Datum: 26. Oktober 2019

Ort: Schulhaus am Park, Äussere Haab 10, Postfach 548,
8853 Lachen SZ

Zeit: 14⁰⁰ - ca. 19⁰⁰ Uhr



- Kursleiter:** Maik Parolini Dipl. Naturheilpraktiker TEN,
Ernährungsberater, gelernter und leidenschaftlicher Koch
- Zielgruppe:** Menschen, die mehr über die vegane Kochkunst erfahren und lernen möchten (Anfänger und Fortgeschrittene), Menschen mit Laktoseintoleranz, Gesundheitsbewusste
- Kursprogramm:**
- Kurze Einführung in das Thema „vegane Küche“
 - Gemeinsames Kochen schmackhafter Gerichte aus Hülsenfrüchten, Getreiden, saisonales Gemüse und Früchten (Vorspeisen, Hauptspeisen, Desserts)
 - Geniessen und Austausch
 - Aufräumen
 - Fragerunde
- Kurskosten:** 150 SFR pro Teilnehmer, Zahlung fällig bei Anmeldung (inkl. Willkommens Getränk, Rezepte, Genussbuffet und Getränke während dem Kurs)
- Anmeldung:** Maik Parolini, Tel. 078 668 88 10, info@in-furma.ch, www.in-furma.ch
- Anmeldeschluss:** Samstag, 19. Oktober 2019

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmer statt, maximal 12 Teilnehmer sind möglich

Ich freue mich auf einen genussvollen Tag!