



## Kursprogramm 2019

### 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:** **Donnerstag, 28. März**, 18 bis 22 Uhr

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

Gleicher Kurs plus Informationen aus der TCM, traditionellen chinesischen Medizin

**Datum:** **Freitag, 10. Mai**, 18 bis 22 Uhr

**Kosten:** Fr. 140.— inkl. Essen und Kursunterlagen in Bern

### 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 18. Mai**, 09.30 bis 16.30 Uhr in Schönbühl BE

**Kosten:** Fr. 240.— inklusive Verpflegung, Getränke 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, 3. April**, 19 – 21 Uhr in Schönbühl BE

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

### **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:** **Dienstag, 18. Juni**, 18 bis 22 Uhr

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

### **Infoabende mit Gesundheitsinfos und Ringana**

22. März Schmerzfrei? Es ist möglich! Ringana und Körpertherapie

4. April Sportler-Abend für Hobbysportler wie für Hochleistungssportler

Nidau, 19 Uhr mit den Spezialistinnen Daniela Räber, Gabi Furhan und Gaby Stampfli

### **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 an Gaby Stampfli**

**078 754 43 34**

[www.manna-ernaehrung.ch](http://www.manna-ernaehrung.ch)

[gaby.stampfli@manna-nahrung.ch](mailto:gaby.stampfli@manna-nahrung.ch)

