

Ernähren und Kochen nach den 5 Elementen

„Ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant?
Fisch, Fleisch, Gemüse, Frühlingszwiebel und Porree-
Köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen,
nahrhafte Speisen sind das Mittel gegen alle Leiden“

(Chinesisches Gedicht, Verfasser unbekannt)

In diesem Kurs lernen wir das
vergnügli~~c~~he
bekömmliche
bereichernde
Wohlbefinden - schenkende
und alle Sinne ansprechende
Kochen.

Zur Vertiefung unseres Wissens in der 5-Elemente-Küche treffen wir uns regelmäßig zum Kochen und gegenseitigem Erfahrungsaustausch.

Wir probieren neue Rezepte aus, die jeweils den Jahreszeiten angepasst sind. „Lieblingsrezepte“ werden ebenfalls berücksichtigt, damit auch in Ihren eigenen Rezepten alle Fünf Elemente beinhaltet sind.

Jeder Abend ist einem ausgewählten Thema gewidmet:

Freitag, 12. Juni 09	Kochen mit Kindern (10 bis 13 Uhr!)
Freitag, 03. Juli 09	Leckere Salate für die Grillsaison
Sonntag, 30. August 09	Ein Frühstücksbuffet (10 bis 13 Uhr!)
Freitag, 02. Oktober 09	Erwärmende Frühstücksgerichte für den Winter
Freitag, 13. November 09	Ich esse meine Suppe gerne - genieße ihre Wärme
Freitag, 04. Dezember 09	Ein winterliches Menü

Beginn: jeweils um 18 Uhr

Veranstaltungsort: Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, Nürnberg

Teilnahmegebühr pro Abend: 15,- / 10,- (erm.) + Lebensmittelkosten 10,- €(bio)
Für das Kochen mit Kindern bitte Preise erfragen

Bitte mitbringen: Kochschürze, Schreibmaterial, Behälter zum Mitnehmen evtl. übriggebliebener Speisen

Anmeldung: Südpunkt
Tel. 0911/ 231 143 40
E-Mail suedpunkt@stadt.nuernberg.de
oder
Corinna Renner
Tel. 0911/ 96 46 962 oder E-Mail info@5-elementehome.de

Bitte die Hinweise auf der Rückseite beachten



Hinweise für Ihre verbindliche Anmeldung:

Damit ich gut planen und einkaufen kann, melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

Bitte teilen Sie auch mit, ob Sie nach einem vegetarischen Ernährungsstil leben.

Wenn Sie sich für einen oder mehrere Kochkurse entschieden haben, melden Sie sich bitte im Südstadtladen oder bei mir an, die Adressen finden Sie auf der vorderen Seite.

Bitte geben Sie Ihren Namen und Adresse sowie Telefonnummer/E-Mail-Adresse an, und den Namen und das Datum des Kurses, an dem Sie teilnehmen möchten.

Sie erhalten innerhalb kurzer Zeit eine Anmeldebestätigung.

Für eine verbindliche Reservierung bitte ich Sie um Bezahlung des gesamten Kursbetrages innerhalb einer Woche nach Anmeldung bei

**Sparkasse Nürnberg
BLZ 760 501 01
Konto-Nr. 532 91 72**

Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr bei Nicht-Teilnahme erfolgt nur, wenn Sie sich bis spätestens vormittags des Kurstages abgemeldet haben.

Sollte die Abmeldung bis einschließlich 3 Tage vor Kursbeginn erfolgen, erlaube ich mir die Lebensmittelkosten von 10,- € einzubehalten, die Teilnahmegebühr von 15,- € überweise ich Ihnen zurück.

Falls ein Kurs entfällt, werden Sie telefonisch oder per E-Mail rechtzeitig informiert. In diesem Fall entstehen Ihnen natürlich keine Kosten.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse, den Mitarbeitern des Südpunkts für die Gastfreundschaft und....

...freue mich auf Sie !

Ihre Corinna Renner

Tipp:

Wir stellen auch Geschenkgutscheine aus!