kneipp
natürlich leben

Kneipp-Verein Domat/Ems und Umgebung

Was uns wirklich nährt

Workshop

Unser Körper ist besonders auf Nährstoffe angewiesen, die er noch spärlich bekommt. Dazu kommt, dass wir den grössten Teil unserer Nahrung kochen. Damit verlieren wir viele wertvolle Inhaltsstoffe besonders Enzyme. Wir fühlen uns müde und gestresst und werden mit der Zeit sogar krank. Im Workshop erfahren Sie, wo diese wichtigen Nährstoffe noch vorhanden sind und wie Sie mit diesen Zutaten leckere Gerichte zubereiten können. Die vorbereitete Speisen werden vor Ort verköstigt.

Datum	**Mittwoch, 5. Oktober 2022, 19.00 – 20.30**
Treffpunkt	Sentupada, Domat-Ems
Leitung	Alberto Chresta, Ernährungsberater
Kosten	Mitglieder CHF 15.- / Gäste CHF 25.-
Anmeldung bis 3. Oktober	Renate Willi, Tel. 081 633 41 56 oder renate.willi@hispeed.ch

https://kneipp.ch/kneippverein-domatems