

# **Kochkurs**

## **Ernährung nach den Fünf Elementen**

### **Element Holz**

**an beiden Tagen mit Theorie und Praxis**

#### **Lustvoll und kreativ Kochen**

Ein Kochkurs nach den Prinzipien der 5 Elemente schenkt Ihnen mehr Sicherheit, Genuss und Bekömmlichkeit in der täglichen Zubereitung Ihrer eigenen kreierten Menüzusammenstellungen. Dabei lernen wir die wichtigsten Grundregeln; Kochen im Kreislauf der Fünf Elemente und wie Sie auf einfache verständliche Art das Gelernte schrittweise in den Familienalltag integrieren.

Dieser Kurs möchte Ihnen aufzeigen, dass sich genussvolles Essen, Bekömmlichkeit und kreatives Kochen vereinen mit einer gesunden und präventiven Gesundheitsweise. Nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin kochen wir verschiedene Gerichte, welche auf unsere Region und unsere Jahreszeit abgestimmt sind, mit natürlichen und biologischen Lebensmitteln und Kräutern.

**Sa 10. Mai 2025 09.00h – 17.00h**

**So 11. Mai 2025 09.00h – ca. 14.00h**

**Kosten CHF 350.- inkl. Essen und Dokumentation**

**Anmeldung unter 071 966 64 56 oder  
info@tcm-gaudio.ch**