

LEBENSWERT®

LEBEN

## Kochen und Essen.

Die genussvolle Mahlzeit als wichtiges Kulturgut steht im Mittelpunkt, wobei traditionelle Werte mit modernen Einflüssen verknüpft werden. Die **bewusste Auswahl bestimmter Lebensmittel**, in Bezug auf die soziale Verantwortung und auf die eigene Gesundheit, wie auch die **Rückbesinnung auf das Kochen und Essen** als „Ritual“ mit gesellschaftlicher Bedeutung, ist die Grundphilosophie in jeden Kochworkshop.

Regional, saisonal, vegetarisch oder vegan mit **natürlichen bzw. naturbelassenen Zutaten** kochen wir gemeinsam mit **sehr viel Liebe und Spass** einfache, schnell zubereitete und leckere Speisen, Jahreszeiten treu, so regional wie möglich, mal **ayurvedisch**, mal nach **TCM** oder nach **bedarfsorientierter Ernährung** oder nach **Lust und Laune!**

## Termine bzw. Themenübersicht für 2015

Mittwoch, 21. Jänner 2015 – **Kochen trotz Unverträglichkeiten** (18 - 22 Uhr)

Samstag, 7. Februar 2015 – **leckere Fastenküche** (10 - 16 Uhr)

Mittwoch, 11. März 2015 – **Strudelküche** (18 - 22 Uhr)

Mittwoch, 15. April 2015 – **Aphrotisierende Küche** (18 – 22 Uhr)

Donnerstag, 21. Mai 2015 – **Gesund essen für Eilige** (18 – 22 Uhr)

Samstag, 13. Juni 2015 – **frische, bunte herrliche Frühlingsküche** (10 - 16 Uhr)

Wo: feelings Seminarzentrum, Oberrohr 9, 4532 Rohr

Referentin: Marija Matovic, Hobbyköchin aus Liebe

Kosten: € 48,00 inkl. Rezepte und Lebensmitteltheorie zzgl. Lebensmittelbeitrag (unterschiedlich)

Mitzunehmen: Schürze und Mitnehmgeschirr ☺

Anmeldungen : office@feelings-seminarzentrum.at 0664/5201861

Lebenswert leben, Marija Matovic  
Wohnpark 6, 4053 Haid – Tel 0664 5443048  
Email office@lebenswert-leben.com  
Web www.lebenswert-leben.com



[www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)

4532 Rohr im Kremstal, Oberrohr 9 | 0664-5201861 | office@feelings-seminarzentrum.at

Feelings  
Seminarzentrum