

Inspiration zur Easy-Vitalküche mit der „Küchen-Apothekerin“

Wissen & Genießen Kochworkshops

Genuss mit Plus im kleinen, feinen Rahmen in Innsbruck / Pradl



„So macht gesundes Kochen
und Essen richtig Spaß.“

„Gesunder Genuss
mit Mehrwert.“

„Endlich verstehe ich, warum und wie
ausgewogene Gerichte satt und
zufrieden machen.“

Geselliges miteinander Kochen, Dazulernen & Verkosten mit Mehrwert –
ob einzeln, als Paar oder mit Freunden – um € 85.- pro Person (max. 8 P.)
sind Sie bei einem der saisonalen Themenabende von **18.30 - 21.30** dabei:



*Mo, 29. September: **Blitzgerichte** f Groß & Klein*

*Do, 16. Oktober: **Immunpower**-Herbstsuppen*

*Do, 13. November: Schnelle **Vollwert-Eintöpfe***

*Di, 2. Dezember: Advent- & Weihnachts-**Suppen***

*Do, 29. Jänner: Würzig-warme **Wintergerichte***

*Mi, 18. Februar: Inspiration zum **Basenfasten***

*Di, 17. März: **Ayurvedische** Frühlingsküche*

*Mi, 8. April: Belebende **Wildkräutergenüsse***

*Do 7. Mai: Erfrischende **Fitness-Salat-Bowls***

Alle Themen sind auch exklusiv für Gruppen/Teams buchbar (Extratermin).

Mag. pharm **Karin Hofinger**, www.vitalimpuls.com

Vitalimpuls®

Ernährungs- und Mikronährstoffberatung, Koch-Inspiration und Ayurveda

Tel: 0699-10506135; Info & Anmeldung: karin.hofinger@vitalimpuls.com