

# **Kurse zur Vollwerternährung**

## **„Brot – der feine Unterschied**

Wir zaubern an diesem Abend gemeinsam eine Vielfalt an Gebäcken, Semmeln und Broten aus dem frisch gemahlenen vollen Korn. Nebenbei erfahren Sie allerhand Wissenswertes zum Thema Vollwerternährung.

## **Mit VOLL(wert) KRAFT in den Tag**

Wie wertvoll ist Ihr Frühstück?  
Bereichern Sie Ihren Tagesbeginn mit einem köstlichen, vollwertigen und abwechslungsreichen Frühstück.  
Aus mehreren Getreidearten bereiten wir verschiedene frisch zubereitete Müslis und andere Leckereien zu..

## **Für Leckermäulchen**

In diesem Kurs zaubern wir gemeinsam feine Schlemmereien für die Tee- oder Kaffeestunde, als Dessert oder einfach zwischendurch.  
Wir bereiten diese aus vollwertigen Zutaten, d.h. ohne Fabrikzucker und Auszugsmehlen zu, damit Sie sich Ihren Alltag guten Gewissens versüßen können (teilweise vegan).

## **„Teenie – Aktivküche“**

Bewaffnet euch mit Schürze und Lust auf' s Selbermachen. Gemeinsam werden wir Leckerer ohne Fabrikzucker und Auszugsmehle zubereiten, Interessantes darüber erfahren und dies deinen Eltern um 12.30 h servieren.

## **Weitere Kurse:**

Rohkost – Frohkost

Vegan – Vollwertig – vielseitig

Weihnachtsmenü

Weihnachtsbäckerei

Vortrag zu „Vitalstoffreiche Vollwertkost“

## **Kurse zu Fasten und Kneipp**

### **„Fasten ist die Nahrung der Seele“ (J. Chiysostomus)**

Eine Fastenwoche für Gesunde.

Durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung und auf Genussmittel für begrenzte Zeit, erfolgt die Umschaltung des Stoffwechsels auf Ernährung von Innen.

In diesem Kurs wird das Fasten nach Dr. med. M. O. Bruker oder nach Dr. Buchinger angeboten. Eine Durchführung des Fastens ist zuhause, oder auch während der Arbeit möglich. Die Erfahrung könnte Sie motivieren, durch eine anschließende Nahrungsumstellung neue Wege zu gehen, die Wichtigkeit unserer Lebensmittel zu erkunden und so Krankheiten vorzubeugen. Ganz nebenbei purzeln die Pfunde!

### **Schluss mit kalten Füßen und Schnupfen**

„Den abgehärteten greift nichts an, den Verweichlichten bringt jedes Blatt Papier in Aufregung. Ein abgehärteter Körper besitzt auch den größten Schutz vor den Krankheiten der Seele.“ (Sebastian Kneipp)

Sie erfahren an diesem Abend Interessantes über den bekannten Allgäuer Pfarrer und Wasserheiler und dürfen einfache Anwendungen gleich an Ort und Stelle aus-probieren.