

# Aufregend vegan – bewusst genießen

Kochkurs



# Aufregend vegan – bewusst geniessen

- Lecker essen und dem Körper Gutes tun
- Mit einer cholesterinfreien Küche den heutigen Zivilisationskrankheiten vorbeugen
- Neue Gaumenfreuden entdecken

In diesem Kochkurs werden Sie für morgens, mittags und abends abwechslungsreiche Gerichte zubereiten und zusätzlich anschaulich und leicht verständlich die Prinzipien einer gesunden und vollwertigen Ernährung kennen lernen.

**WANN** Dienstag | 21., 28. Aug. | 4., 11., 18. Sept. 2018  
18.00 Uhr

**WO** 3072 Ostermundigen | Schulhaus Dennigkofen  
Schulküche | Dennigkofenweg 169

**KOSTEN** CHF 300.- pro Person | CHF 500.- pro Paar  
(inkl. Kursmaterial, 5 x eine Mahlzeit und  
Kostproben zum Mitnehmen)

**LEITERIN** Ute Egger | [www.ute-egger.ch](http://www.ute-egger.ch)



**INFOS UND ANMELDUNG** bis So. 22. Juli 2018  
076 503 47 30 | 031 332 00 09  
[simone.wyss@llg.ch](mailto:simone.wyss@llg.ch) | [www.llg.ch](http://www.llg.ch)  
Mindestteilnehmer: 8 Personen. Bei mangelnder  
Teilnahme wird der Kurs abgesagt.

**IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!**  
**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT**

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

