

Workshopreihe EINFACH ESSEN

Wenn das Leben immer komplizierter zu werden scheint, kommt schnell das gute Essen im Alltag zu kurz. Wie man sich mit wenigen Handgriffen abwechslungsreiche und nahrhafte Speisen zubereitet wird hier gezeigt und manchmal auch direkt verkostet. Daneben werden Fragen rund um Lebensmittelauswahl und Einfluss auf unser Wohlbefinden erörtert, sowie weitere relevante Themen in diesem Kontext eingebunden. Jeder Workshop steht dabei für sich - ein dazukommen ist jederzeit möglich. Gern wird auf mitgebrachte Fragestellungen eingegangen.



Do 11.10.18 Was unsere Verdauung und uns zufrieden macht – kombiniere schlau und lebe gesund

Do 18.10.18 Wasser macht glücklich – was möchten uns quellende Samen über die Wasserqualität sagen?

Do 25.10.18 Dein Körper spricht mit Dir – werde zum guten Zuhörer und entschlüsse die Botschaften

Mo 05.11.18 Zuckersüchtig? Vermutlich sind das nur Deine Darmbakterien und nicht Du. Wie Du natürlich süß leben kannst.

Mo 12.11.18 Achtung: Gesund, bio und vegan! Einfaches, schnelles Essen oder wie ernähre ich mich zeitsparend (nicht nur) als Single?

Mo 19.11.18 Was Deinen Körper und Geist in Balance hält – das Geheimnis der Hauptmineralstoffbalance

Mo 26.11.18 Die zarteste Versuchung seit es Schokolade gibt: Gesunde Schokolade einfach selbst herstellen und verkosten

Um diesen ganzen Stoff zur Weihnachtszeit zu verdauen, bildet eine andere Thematik den Abschluss der Reihe:

Do 13.12.18 Du und das Gemeinwohl: Einführung in die Gemeinwohl-Ökonomie: Es geht auch anders.

Erfahrungsgeber: René Amtenbrink, Dipl.-Kfm. (FH), Fachberater für Ernährung, Übersetzer von eco-eating.de

Wo? Gemeinwohl-Bioladen, Seelingstraße 18, 14059 Berlin

Jeweils Beginn 18:00, Dauer ca. 1 Stunde

Eintritt auf Spendenbasis

www.gemeinwohl-bioladen.de

Weiteres Angebot:

René bietet auch individuelle Ernährungsberatung im Bioladen an - hierfür gern im Laden vorbeikommen (René ist meistens, aber nicht immer im Bioladen). Kleine Fragen werden nach Möglichkeit spontan beantwortet, für eine umfangreichere Analyse und Beratung gern einen Termin vereinbaren. Grundlagen und zentrale Themen werden dabei für alle in der hier vorgestellten Workshopreihe vermittelt.

