



ERNÄHRUNGS-TRENDS VERSTEHEN UND KOCHEN

Du interessierst Dich für verschiedene Ernährungsformen und möchtest verstehen was dahintersteckt?

Dann bist Du hier richtig.

Ich erkläre Dir die Grundideen der Ernährungsformen und deren Wirkung auf unseren Körper und Geist in 6 Workshops. Passend zum Thema kochen wir jeweils ein typisches Gericht zusammen.

Die Workshops finden in den Räumlichkeiten von Hofmann-Coaching in Kreuzlingen statt und werden teilweise mit Gast-Dozenten durchgeführt:

www.hofmann-coaching.ch





Vegan

Ohne tierische Produkte gesund durchs Leben?

LowCarb/Keto

*Abnehmen dank Verzicht auf Kohlenhydrate?
Funktioniert das?*

Clean Eating

Wie sauber ist diese Ernährungsform wirklich?

Glutenfreie Ernährung

Wie sinnvoll ist eine glutenfreie Ernährung?

Ayurvedische Ernährung

Was sind die Prinzipien der ayurvedischen Ernährung?

Basische Ernährung

Basische Ernährung: top oder Flop?



Termine und Preise

LowCarb/Keto 24. Januar 2019
CHF 95 / Person

Glutenfreie Ernährung 21. Februar 2019
CHF 95 / Person

Vegan 21. März 2019
Mit Bettina von Vegan Rocks www.veganrocks.com

CHF 130 / Person

Clean Eating 25. April 2019
Mit Bettina von Vegan Rocks www.veganrocks.com

CHF 130 / Person

Ayurvedische Ernährung 23. Mai 2019
Mit Gast-Dozent

CHF 130 / Person

Basische Ernährung 20. Juni 2019
CHF 95 / Person

**In allen Workshops sind Unterlagen und Verpflegung
inbegriffen.**

Jeweils von 18.00 - ca. 21.30 Uhr

**Buche alle 6 Workshops für CHF 580 und
spare CHF 95**

Und so kannst Du Buchen:

www.hofmann-coaching.ch - Kurse buchen

Email: info.hofmanncoaching@gmail.com

Telefon: 079 327 67 12

*Du suchst noch ein Geschenk? Die Workshops
können auch als Gutscheine verschenkt werden.*