

# Kochkurs: Kochen nach Hildegard von Bingen

- Ziele:**
- Grundregeln der Ernährung nach Hildegard Bingen kennen und anhand von einfachen, saisonalen Gerichten umsetzen;
  - Gewürze von Hildegard von Bingen kennen und als Basiswürze beim täglichen Kochen verwenden;
  - Erfrischende Alltagsgerichte für den Sommer kennen lernen, die auch im Berufsalltag mit einer guten Planung zubereitet werden können oder die sich als Lunch am Arbeitsort oder unterwegs eignen;
  - Zusammen frohe Stunden erleben und dabei Gerichte vom Apéro bis zum Dessert mit viel Freude zu bereiten.

**Datum:** Dienstag, 18. Juni 24

**Zeit:** von 17.30 Uhr bis 21 Uhr

**Ort:** Mehrzweckhalle Salenstein: Raum Mittagstisch

**Kosten:** CHF. 70.— (Nahrungsmittel, Getränke, Kursunterlagen)

**Kursleitung:** Andrea Schütz

**Mitbringen:** Schreibzeug, Schürze, Gefässe für Resten

Anmeldung bis am Freitag, 31. Mai 2024 an Andrea Schütz, Hauptstrasse 22, 8269 Fruthwilen; Telefon 071 664 27 65 oder E-Mail: [praxis@vitaflor.ch](mailto:praxis@vitaflor.ch)

✂ -----

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Stornobedingungen:**

- Schriftliche oder mündliche Anmeldungen sind verbindlich.
- Die Kurskosten werden im Voraus bezahlt (Nach Anmeldung werden die Überweisungsdaten zugestellt).
- Die Anmeldung ist jederzeit übertragbar. Verrechnung bei Verhinderung ohne Ersatzteilnehmer: bis 10 Arbeitstage vor Kursbeginn keine Verrechnung; bis 4 Arbeitstage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten; bei späterer Abmeldung oder Nichtteilnahme 100% der Kurskosten.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.