

Kurstage für Kurs 261305565 (Zykluswissen trifft Kulinistik – verstehen, kochen, genießen)

Der weibliche Zyklus beeinflusst Energie, Stimmung und Nährstoffbedarf – und genau hier setzt dieser besondere Kurs an. In einem verständlichen und inspirierenden Vortrag lernen Sie die einzelnen Zyklusphasen kennen und erfahren, wie Sie Ihren Körper mit der passenden Ernährung gezielt unterstützen können. Im anschließenden Kochkurs wird das Wissen lebendig: Gemeinsam kochen wir einfache, alltagstaugliche Gerichte mit Wow-Effekt – nährend, köstlich und überraschend unkompliziert. Sie erleben, wie leicht Zyklus bewusste Ernährung sein kann und wie viel Genuss darin steckt. Freuen Sie sich auf einen Kurs voller Aha-Momente, Freude am Kochen, Leichtigkeit und echter Wirkung. Sie werden nicht nur neue Rezepte, sondern ein neues Körpergefühl mit nach Hause nehmen.

Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
11.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Offenburg Vhs 201 Kochstudio
11.06.2026	18:00 - 21:45 Uhr	Offenburg Vhs 201 Kochstudio