



Kursprogramm 2018

Immer wieder erkältet, Schnupfen, Halsweh und Co.? Das muss nicht sein!

Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Mitteln vorbeugen oder wenn es Dich oder deine Kinder doch einmal erwischt, reagieren kannst.

Lerne, wie Du schon mit einer Anpassung der Ernährung Erkältungen, Ohrenweh, Schnupfen usw. vorbeugen und das Immunsystem stärken kannst. Entdecke Omas bewährte Hausmittel, aktuelles Wissen und neue Erkenntnisse:

Was kann man machen, wenn die Nase fließt und der Hals schmerzt?

Welche Nahrungsmittel, Schüssler-Salze, Vitamine oder Mineralstoffe können unterstützend wirken? Welche „Hausmittel“ können bei Erkältungskrankheiten helfen?

Datum: **Samstag, 17. Februar** von 9.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 190.— inkl. Kursunterlagen und einer wärmenden Suppe

Einführungskurs in die BoE mit Kinderthemen

Datum: **Samstag, 25. Februar** in Kägiswil, Sarnen

Kosten: Fr. 180.— inklusive Kursunterlagen

Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies

- Ziel:**
- Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung kennen lernen
 - Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
 - Wirkung - sinnvolle Menu-Zusammenstellungen
 - Ernährung im Einklang mit dem biologischen Tagesrhythmus der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen
 - Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen

Datum: **Samstag, 3. März** von 09.30 bis 16.30 Uhr in Jegenstorf BE

Kosten: Fr. 190.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen





manna
Ernährung & Therapie

Kurse auf dem Ballenberg, siehe www.ballenbergkurse.ch

Einführungskurs BoE Fr 9. März, **Hülsenfrüchte- und Getreidekochkurs** Sa 10. März

Hülsenfrüchte-Kochkurs

Vegetarisch mit der Extraportion Eiweiss, Fastfood-Linsen in 5 Minuten gekocht
Sie erfahren die Wirkung der Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Körper und Psyche und lernen, wie man diese zubereitet und aufbewahrt. Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hülsenfrüchten und ergänzenden Nahrungsmitteln.

Datum: **Donnerstag, 26. April** von 18 bis 22 Uhr

Kosten: Fr. 120.— inkl. Essen und Kursunterlagen in Jegenstorf BE

Brot backen

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange kneten hergestellt werden. Lerne Brot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaut wird und welches man besser meidet.

Datum: **Freitag, 4. Mai** von 19 – 21 Uhr in Jegenstorf BE

Kosten: Fr. 60.— inklusive 1 Brot zum nach Hause nehmen

Frauenweekend Wechseljahre

Ein Seminar für Frauen, die die positive Energie der Lebensmittel für sich entdecken möchten.

Sa 28. und So 29. April 2018 Im Netzpunkt Zimlisberg, Rapperswil BE

Verlange das Spezialprogramm

Einführungskurs BoE und ADHS Sa 2. Juni Region Basel

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli www.manna-ernaehrung.ch

031 76 77 222

078 754 43 34

gaby.stampfli@manna-nahrung.ch

