

MICHELINE COLSMAN

WIR KOCHEN MIT FREUDE!

WIR BIETEN 4 3 ALTERNATIVTERMINE AN

A: Mittwoch, 21. 2-18 um 11.00 Uhr* ausgebucht

B: Mittwoch, 21. Februar 2018 um 17.30 Uhr

C: Dienstag, 20. März 2018 um 11.00 Uhr

D: Dienstag, 20. März 2018 um 17.30 Uhr

Die Veranstaltung dauert 3 Stunden und kostet 45 € pro Teilnehmer/Termin.

VERANSTALTERIN & KURSLEITUNG

Micheline Colsmán

VERANSTALTUNGSORT

POTTCOOKER

Heinrich-Hertz-Straße 106, 22083 Hamburg

BANKVERBINDUNG

Micheline Colsmán

IBAN DE75 2005 0550 1236 1375 82

BIC: HASPDEHHXXX, Hamburger Sparkasse

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de

WICHTIGER HINWEIS:

Anmeldungen sind in der Reihenfolge des Eingangs und nur mit gleichzeitiger Überweisung des Betrags gültig. Nicht wahrgenommene Termine können leider nicht zurück erstattet werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen pro Kurs begrenzt. Bei entsprechender Nachfrage können zusätzliche Kurse angeboten werden.

Micheline Colsmán

Stiftung Mammazentrum Hamburg

Moorkamp 2-6 20357 Hamburg

Tel. (040) 44 190-550 Fax (040) 44 190-554

www.stiftung-mammazentrum-hamburg.de

info@stiftung-mammazentrum-hamburg.de

MICHELINE COLSMAN

Gefördert durch die

STIFTUNG
MAMMAZENTRUM
HAMBURG



Neue
Kochseminare
am 21. Februar
und 20. März
2018

WIR KOCHEN MIT FREUDE!

LERNEN SIE, WIE GUTES ESSEN
DAS LEBEN BESSER MACHT.



Gutes Essen, besser leben.

Ein Kochseminar-Angebot von Micheline Colsmán
gefördert von der Stiftung Mammazentrum Hamburg

01_2018 WWW.IDE.LO.RG

MICHELINE COLSMAN

WIR KOCHEN MIT FREUDE!

WIR SIND, WAS WIR ESSEN.

Sollten wir deshalb nicht besonderen Wert auf unsere Nahrung legen? Eben! Denn was wirklich gut ist – ist auch wirklich gut für uns.

Oft aber fehlt uns die Zeit. Oder die Ruhe. Wirklich? Hand auf's Herz!

Wir zeigen Ihnen, wie das mit guter Zeitplanung, hochwertigen Zutaten und möglichst kostengünstig gelingen kann.

ALSO AB JETZT: ETWAS GUTES ZU KOCHEN, IST GANZ EINFACH!

Sie brauchen kein Sternekoch zu sein oder eine voll ausgestattete Super-de-luxe-Küche zu haben. Unsere Seminare zeigen, wie Sie aus wenig ganz viel rausholen. Wie Sie aus einfachen Zutaten etwas Gutes für sich bereiten. Freuen Sie sich auf eine schöne Zeit, in der Sie spüren lernen, wie gut gutes Essen Ihrem Körper tut.

SCHÖPFEN SIE AUS DEM VOLLEN: LADEN SIE IHREN ENERGIE-SPEICHER AUF.

Sie haben mehr Kräfte, als Sie denken. Auch, wenn Sie eine schwere Krankheit durchgemacht haben. In unseren Kochseminaren möchten wir Ihnen zeigen, welche Wirksamkeit Lebensmittel auf Ihren Körper haben. Wie optimistisch man werden kann, wenn man sich liebevoll und wohlwollend mit dem eigenen Körper und seiner Ernährung befasst. Sie werden staunen, wie gut das tut.



DIE KOCHSEMINARE DER STIFTUNG MAMMAZENTRUM HAMBURG: EINFACH LECKER. LECKER EINFACH.

Wir kochen mit Freude - gemeinsam mit Ihnen! Lernen Sie mit uns, wie viel Spaß es machen kann, wenn man zwei, drei Tricks draufhat, die einem das Kochen im Alltag erleichtern. Und welchen Effekt kleine (und große) Köstlichkeiten auf den Körper haben können. Wir freuen uns auf Sie!

Warum nicht gemeinsam mit dem Partner oder jugendlichen Kindern Neues erfahren und Spaß haben? Lernen Sie mit Ihrer Familie zusammen! Das macht die Umstellung einfacher.

SEMINARINHALT DER VERANSTALTUNGEN A, B, C UND D

Wir beginnen mit der ersten Mahlzeit des Tages. In unserem ersten Seminarblock steht das Frühstück im Mittelpunkt. Was braucht man, um schnell und kraftvoll in den Tag zu starten? Was kann vorbereitet werden? Wie sieht der Einkaufszettel aus? Freuen Sie sich auf viele Inspirationen, wie der Tag nachhaltig und schmackhaft begonnen werden kann:

- ♥ **Overnight-Oats:** mit Obst oder Gemüse, verschiedene Varianten
- ♥ **Alternativen zur Kuhmilch:** Nuss- oder Getreidemilch
- ♥ **Porridge:** köstlich mit Beeren und Fruchtmus
- ♥ **Nuss-Saatenbrot:** belegt mit Ziegenkäse, Schaf-Kräuterquark, z.B. mit Avocado oder
- ♥ **selbstgemachter Marmelade** oder, oder ...

TUN SIE ETWAS GUTES FÜR SICH

Melden Sie sich jetzt an:

office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de

Das Seminar bietet umfangreiche Rezepte und Tipps. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie können Rezepte und Lebensmittelproben mit nach Hause nehmen.