



Energie und Körperarbeit
Claudia Petter
Paradiesstrasse 8
CH-9000 St. Gallen
Tel +41 (0)71 278 42 24
claudia.petter@lightpower.ch
www.lightpower.ch

PFLANZE CHOSCHT

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

Dem Zeitgeist entsprechend werden wir an diesen 4 Kochabenden versuchen die Grundprinzipien der pflanzenbasierten Ernährung zu vermitteln, mit viel Wissenswertem und gluschtigen Rezepten.

Der Aufbau der Rezepte ist Soja frei, nachhaltig und nach Möglichkeit saisonal und regional.

An jedem Abend werden immer 2 Produkte die Hauptakteure sein.

27. April 2022	Buchweizen und Löwenzahn
29. Juni 2022	Hafer und Vogelmiere
21. September	Kichererbse und Schafgarbe
16. November	Dinkel und Wurzelgemüse

Die Abende können auch einzeln gebucht werden.

Mittwochabend	17:00 – 21:00 Uhr
Kurskosten	150.- pro Abend
Mitbringen	Hausschuhe und Schreibzeug
Kursort	Chrüterei Stein, Rüti 422, 9063 Stein AR
Kursleitung	Claudia Petter und Elsbeth Mettler



KURS - ANMELDUNG

KOCHKURS pflanzenbasierte Ernährung

- 27. April 2022
- 29. Juni 2022
- 21. September 2022
- 16. November 2022

NAME: _____

ADRESSE: _____

TELEFON _____

EMAIL: _____

DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

*Bei Absage gelten folgende Annulationsbestimmungen:
Abmeldung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn = SFR 50.- Bearbeitungsgebühr,
bis 2 Wochen vor Seminarbeginn = 50% vom Seminarbetrag, bei späterer Absage wird der volle Betrag berechnet*