



Workshop

IMMUNSYSTEM STÄRKEN- FERMENTIEREN VON GEMÜSE

Samstag,
6. Juli 2024,
14.00 - 17.00 Uhr

Dieser Workshop vermittelt dir die Grundlagen der Fermentation von unterschiedlichen Gemüsesorten und Kräutern und du stellst dein eigenes leckeres Kimchi (koreanisches Sauerkraut) her.

Anmeldefrist
2 Wochen vor dem Kurs

Fermentieren ist eine alte und sehr gesunde Methode um Lebensmittel haltbar zu machen. Durch die Fermentation werden die Lebensmittel geschmackvoller, bekömmlicher und aufgewertet, weil dadurch Stoffe gebildet werden, die für unsere Gesundheit und für unser Immunsystem sehr förderlich sind.

Kosten
CHF 130.00
inkl. Unterlagen,
Bio-Gemüse /-Kräuter
und Apéro

Du lernst:

- die Grundlagen der Fermentation von Gemüse und Kräutern
- über unterschiedliche Fermentationsmöglichkeiten
- über den Einfluss von Fermentiertem auf unser Immunsystem
- die Rolle und Wirkung von Wildkräutern
- über die Rolle von unterschiedlichen Salzen.

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Um dir die Vielfalt an Möglichkeiten zu zeigen, gibt es zum Abschluss des Workshops ein Apéro mit einer schönen Auswahl an fermentierten Leckerbissen zum Probieren.

Kursort
3296 Arch

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist
seit 2010

Anmelden kannst du dich schriftlich über www.praxis-satva.com (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch).

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt.