



# FIT DURCH DIE FESTTAGE

Mit der Ernährungspsychologin Nicole Wehrli

Wir werden mit euch in diesem Kochkurs ein feines Weihnachtsmenü zaubern und erhalten wertvolle Informationen über gesunde Ernährung, damit wir uns fit durch die Festtage bewegen.

Ort:	Rösslischüüre, Möhlin
Datum:	Samstag, 9. Dezember 2023
Uhrzeit:	17:00 - 21:30
Preis	CHF 160.00
Teilnehmer:	Max. 12 Personen (mind. 8 Personen)

## Kursinhalt & Themen

- Apéro
- 3-Gänge-Menü
- Kursunterlagen mit den Themen: Fit mit Fett, gute & schlechte Fette, Intuitives Essen
- Input von Nicole Wehrli, während dem Kochen
- Gedankenaustausch