



# *naturkontakt*

RALF BRENDT TEAM

KochEvent:

## VEGETARISCH GESUND

Vitalität und Wohlbefinden dank vegetarischer  
Vollwertkost

**Vegetarische Vollwertkost** ist nicht Jedermanns Sache, könnte es aber werden, wenn man die Angelegenheit nicht so dogmatisch betrachtet. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen dieser Ernährungsweise auf. Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und einen direkten Einfluss auf Körper und Seele. Mit gezielter Verwendung von Lebensmitteln und Kräutern sorgen Sie für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Sie lernen den Umgang mit frischen Lebensmitteln und aromatischen Kräutern kennen. Schneidetechniken für Gemüse stehen da ebenso im Programm, wie die Zubereitung vegetarischer Ragouts oder Frühstücksvariationen. Sie werden leichter an Körper und Seele, können sich von Süsshunger und Japs auf Ungesundes besser befreien.

**Ort:** Bad Honnef  
**Termin:** 1. Oktober 2010  
**Uhrzeit:** 18.00  
**Preis:** 60 Euro

***naturkontakt***  
Ralf Brendt  
Lohrbergstraße 1a  
53572 Unkel  
02224-79375



brendt@naturkontakt.de [www.naturkontakt.de](http://www.naturkontakt.de)