

## Die Aromaküche

### Genieße was dein HERZ begehrt

Die Aufgaben und Wirkungen natürlicher Lebensmittel spiegeln sich durch Farbe, Duft und Geschmack wider und haben dadurch einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit.



Gemeinsam verarbeiten wir eine Vielfalt an hochwertigen Zutaten und bereiten einfache Gerichte zu, die leicht im Alltag integriert werden können. Dabei entstehen köstliche Variationen, die all unsere Sinne ansprechen. Gesundes Essen muss nicht kompliziert und zeitaufwendig sein!

### Welche Zutaten beinhaltet die Aromaküche?

- o wertvolle Pflanzenöle
- o naturbelassene Salze
- o gesunde Süße
- o ätherische Öle
- o Kräuter und Gewürze
- o Wildpflanzen
- o Obst
- o Gemüse

### Was sind die Eigenschaften natürlicher LEBENSmittel?

- o sie stärken das Immunsystem
- o halten unser Gehirn fit
- o regulieren die Hormonproduktion
- o aktivieren den Fettstoffwechsel
- o hellen unsere Stimmung auf
- o regulieren den Blutdruck
- o schützen und stärken unsere Organe
- o fördern die Durchblutung
- o reduzieren Entzündungen und Schmerzen
- o regulieren allergische Reaktionen
- o und schmecken auch noch köstlich!

### Mit diesen Zutaten werden wir:

- o gemeinsam energiespendende Zwischenmahlzeiten für morgens bis abends zubereiten
- o Diese verkosten wir und besprechen die jeweiligen Rezepte und die Besonderheiten der verarbeiteten Inhaltsstoffe



### Was kann dir der Tag bringen?

- neue Inspirationen für deine Aromaküche
- ein erweitertes Wissen über wertvolle Nahrungsmittel
- Spaß am gemeinsamen Tun
- Rezepte zum einfachen Nachmachen

### Was nimmst du mit nach Hause?

- ausführliche Unterlagen mit den Beschreibungen der einzelnen Zutaten
- ein Rezeptheft

### Wann und wo findet der Workshop statt?

**Seminarort:**

Seminarhaus Fichtenwald  
3033 Altlenzbach | Scheibenreitstr. Maiß 14

**Termin:**

Samstag 10. Okt. 2020

**Zeit:**

09.00 – 17.00 Uhr

**Kosten:**

€ 119,-

**Seminarleiterin:**

Regina Sauer, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin AiDA

*Gesundheit ist ein aktiver Prozess, eine ausgewogene  
nährstoffreiche Ernährung ist die Basis dazu.*

