

J4931 Gesundes Frühstück nach TCM Für mehr Energie zum Start in den Tag

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	53,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 18,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Regina Jedl
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gelten die kühleren Monate als ideale Zeit, um zur Ruhe zu kommen, das Immunsystem zu stärken und den Körper mit wohltuender Ernährung auf das neue Jahr vorzubereiten. In diesem Workshop zeigt die Kursleiterin, wie wärmende Frühstücksrezepte und nährnde Kraftsuppen neue Energie schenken – auch schon am Morgen. Neben praktischen Rezepten gibt es fundiertes Wissen rund um die TCM-Ernährungslehre für die Herbst- und Winterzeit. Ein genussvoller und alltagstauglicher Einstieg in die Welt der TCM – für alle, die sich bewusst und mit Freude stärken möchten.

Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2025	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)