



Gesunde Ernährung & Kochen mit Herz

Genussvoll. Pflanzlich. Alltagsnah.

Jeder Workshop lädt dich ein, gesunde Küche mit Leichtigkeit, Geschmack und Inspiration in deinen Alltag zu bringen. Gemeinsam kochen wir saisonal, frisch und alltagstauglich – für mehr Wohlbefinden, Energie und Genuss.

Termine

30.01.2026 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Aromen des Winters – eine pflanzliche Genussreise

Saisonale Gemüsevielfalt trifft auf wärmende Gewürze. Wir zaubern aromenreiche, pflanzliche Gerichte, die Körper und Seele durch die kühlen Monate tragen.

31.01.2026 – 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Meal-Prep – Gesunde Vorratsküche für deinen Alltag

Vorkochen leicht gemacht! Du lernst einfache Strategien, mit denen dich deine Küche flexibel & gesund durch die Woche begleitet – ohne Stress, aber mit viel Geschmack.

06.03.2026 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Soulfood gesund – Wärmendes für die Übergangszeiten

Köstliche Wohlfühlgerichte, die dich von innen stärken. Perfekt für die ersten hellen Tage, wenn der Winter langsam geht und der Frühling zaghaft beginnt.

07.03.2026 – 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Kraftküche für Frauen – Essen, das stärkt

Gerichte, die dich in deinen Wandlungsphasen begleiten – ob hormonell, emotional oder im alltäglichen Wechselspiel des Lebens. Wir kochen mit saisonalen Zutaten, die stärken, ausgleichen und dir neue Energie schenken.

Eine Küche, die dich in deiner weiblichen Kraft von innen heraus trägt.

04.04.2026 – 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Grün & Gesund – Kochen im Osterfrühling

Frische Kräuter, erste Frühlingsgemüse und leichte, bunte Küche: Ein Workshop voller Vitalität und Inspiration für die Osterzeit.

Ausgleich?

je Workshop pro Person 65,- €