



Kochevent für Weiterbildungstage

Für mehr Vitalität, Gesundheit und Teamgeist

Ob eingegliedert in einem Vitalitätstag oder als eigenständiger Workshop, dieses Kochevent für Lehrkräfte rundet ihren Weiterbildungstag ab:

- √ Sie haben Spass und Freude mit Ihrem ganzen Lehrerteam!
- √ Wir arbeiten ein Gesundheitsthema, zum Beispiel **Mehr Vitalität im Alltag**, mit passenden Tipps aus (es sind weitere Themen möglich, bitte fragen Sie nach).
- √ Wir kochen je nach Gruppengrösse zwischen 6 - 10 gesunde und genussvolle Gerichte, welche die erarbeiteten Ernährungsprinzipien eins zu eins untermauern.
- √ Sie lernen ihr Team von einer geselligen Seite kennen. Das aktive Zusammenkochen ist durchaus lustig und lustbetont und führt zu neuen Interaktionen in der Gruppe, welches sich positiv auf den Teamgeist auswirkt.
- √ Sie lernen die Kaffeepause im Lehrerzimmer gesünder zu gestalten.
- √ Selbstverständlich können Sie nach dem Anlass alle Rezepte zum Nachkochen mit nach Hause nehmen.

Chantal Biert, diplomierte Ernährungs- und Nährstofftherapeutin ION und leidenschaftliche Köchin freut sich diesen aussergewöhnlichen Kochkurs mit Ihnen zu realisieren.

Die Planung, Organisation, Durchführung und Kosten erfolgen nach Absprache. Weitere Gesundheitsthemen können nach Wunsch berücksichtigt werden. Dieser Workshop wird auf Deutsch, English oder Französisch durchgeführt. Wir freuen uns auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Ihrem Lehrerteam.

Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte **Optinutrition™** unter www.optinutrition.ch.