

WORKSHOP 5

Rundum gut versorgt Mama werden

Zu keinem anderen Zeitpunkt ist der Nährstoffbedarf so hoch wie während einer Schwangerschaft. Der richtige Moment, die Entwicklung und Abwehrkräfte Ihres Babys optimal zu unterstützen, ist JETZT. Wie Sie sich vor, in und nach einer Schwangerschaft mit Freude gesund und lecker ernähren, erfahren Sie in meiner Lehrküche. Enzymreich, wild und köstlich sind die Rezepte. Schenken Sie sich und Ihrem Baby diese kleine Auszeit mit Langzeitwirkung.

- Mama Mia - Italienisch, rohköstlich, lecker
- Mama Buddha - Kraft und Energie mit der Buddha-Bowl
- Mama Fit - Wohlfühlgewicht durch Fermentation und Superfoods
- Mama Sweet - Süßes, ohne zu bereuen

Sa 31.10.20

Sa 12.12.20

Jeweils von 11 bis 15 Uhr

€ 85,- inklusive Zutaten aus biologischem Anbau



theaveda*

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung:

0151 - 23 68 2707

thea@theaveda.de · www.theaveda.de

Kerstin Thea Erwied · Theaveda · Züricher Straße 59A · 16341 Panketal

**WEITERE WORKSHOPS: 1 WOHLFÜHLGEWICHT · 2 KREBS · 3 FERMENTATION
4 SUPERFOODS · 5 MAMA WERDEN · 6 DETOX · 7 BUDDHA-BOWLS · 8 ISS DICH SCHÖN**