

Ihr Partner für gesundes Leben

besser leben

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile
und Lebenskultur – besser leben eV

Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband

Vegetarische Küche für Feinschmecker

Besser essen – besser leben – Gourmetkochkurs

jeweils Dienstag, 25.10., 08.11., 22.11.2011 von 19:00 - 22:00Uhr

In diesem Kurs werden die Grundzüge der vollwertigen vegetarischen Küche unter folgenden Gesichtspunkten vermittelt:

optimale Nährstoff-Zusammensetzung,
optimale Versorgung mit Vitalstoffen,
Zutaten weitestgehend aus ökologischem
Anbau. Einfache, schnelle, geschmack-
volle, raffinierte und vegetarische Rezepte
am ersten Abend – ein Festtagsmenue!
Die Gemüse–Küche: Kennenlernen von
„alten“ Gemüsesorten am zweiten Abend.
Vollwertige Advents- und Weihnachts-
bäckerei am dritten Abend.



Alles unter dem Motto:

Genuß ohne Reue

„Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein
und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel.“

Dreitägiger Kurs unter der Leitung von **Ulrike Winkel**, HP und Siegrid Bourdin
Ort: Alte Wäscherei, Am Goldstein 4b, Bad Nauheim

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Plastik-Vorratsbehälter (für Reste) evtl Schreibzeug.

Die Gebühr für den Kurs beträgt für Gast/Mitgl. 48,-/39,- € zzgl. Lebensmittelkosten.
Begrenzte Teilnehmerzahl - Anmeldung, per Überweisung den Platz sichern::

Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und Lebenskultur – besser leben e.V.

Geschäftsstelle: Siegrid Bourdin, Rittershausstr. 5, 61231 Bad Nauheim

Tel: (0 60 32) 80 45 72, oder (0 60 32) 34 08 02, per Fax: 80 46 43

eMail über die Homepage: www.besser-leben-eV.de

Vorsitzende:

Siegrid Bourdin
Rittershausstr. 5
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 80 45 72
Fax: (0 60 32) 80 46 43
Bourdin@
besser-leben-eV.de

1. Beisitzerin:

Renate Deutsch-Boberski
Am Kirschenberg 75
61209 Ober-Mörlen
Tel.: (0 60 02) 99 23 66
info@
besser-leben-eV.de

2. Beisitzerin:

Edda Niesner
Dürerstr. 2e
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 8 23 95
Edda.niesner@t-online.de

Schatzmeisterin:

Gerlinde Lüder
Kohlhäuser Str. 21
60200 Wölfersheim
Tel.: (0 60 36) 97 10 42
Fax: (0 60 36) 97 10 43
info@besser-leben-eV.de

Geschäftsstelle:

Mitgliederverwaltung
Siegrid Bourdin
Rittershausstr. 5
61231 Bad Nauheim
Tel.: (0 60 32) 80 45 72
Fax: (0 60 32) 80 46 43
info@besser-leben-eV.de
www.besser-leben-eV.de

Bankverbindung:

Sparkasse Wetterau
Konto 610 035 41
BLZ 518 500 79
Vereinsregister:
1179, FA Friedberg
Steuernummer:
16 250 55328-P2