

Hildegard-Abende:

Jeden 3. Montag im Monat von 19:30 – ca. 22:00 Uhr
im Hildegardzentrum, Gunskirchen.

Vorträge: Wissenswertes über die Hildegardheilkunde
und Hildegardküche

Unkostenbeitrag: € 3,50 – verbunden mit einem Imbiss
und Getränke.

Telefonische Anmeldung erbeten.

Termine 2009:

19. Jänner	16. Februar	16. März	20. April
18. Mai	15. Juni	20. Juli	17. August
21. Sept.	19. Oktober	16. Nov.	21. Dez.

Termine 2010:

18. Jänner	15. Februar	15. März	19. April
17. Mai	21. Juni	19. Juli	16. August
20. Sept.	18. Oktober	15. Nov.	20. Dez.

AKTIVITÄTEN IM HILDEGARDS- ZENTRUM GUNSKIRCHEN



**Kochseminare, Kochvorführungen,
Vorträge und Fastenseminare
nach Hildegard von Bingen**



HILDEGARDZENTRUM
MARIA ADAM Naturprodukte
Au bei der Traun 44, 4623 Gunskirchen, Austria
Tel. +43(0)7246 - 84 51, Fax +43(0)7246 - 20168
Mobil +43(0)676 - 840 260 444
e-mail maria.adam@inode.at
www.maria-adam.com

Buchen Sie einen unserer Kochkurse!

Wöchentliche Kochkurse für 6-8 Personen bei uns im Hildegardzentrum Gunskirchen.

Kochkurs inkl. Produkte und Vortrag pro Person € 35,00 Euro.

Dauer ca. 6 - 8 Stunden – es werden 6 - 8 verschiedene Speisen serviert.

Telefonische Terminvereinbarung erbeten.

Wahlthemen für unsere Kochkurse:

- > Brot und Gebäck schnell und einfach selbstgebacken
- > Die moderne Hildegardküche – Köstlichkeiten ohne Fleisch
- > Saucen, Suppen und Eintöpfe – so sind Sie für jeden Anlass gewappnet
- > Herbst in Oberösterreich – Spezialitäten aus unserer Heimat: Maroni, Kürbis u.v.m.
- > Hülsenfrüchte und Co – kleine Nährstoffbomben lecker und einfach zubereitet
- > Energieführstück - so tanken Sie Power für den ganzen Tag
- > Die Küche der Hildegard von Bingen – schnell, gut und gesund
- > Kinderleicht – Kochen nach Hildegard von Bingen für unsere Kleinen
- > Gesunde Naschereien – gustieren ohne schlechtes Gewissen
- > Gesund und topfit durch die kalte Jahreszeit
- > Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Ihr Körper wird es Ihnen danken!
- > Kochkurs für den Einstieg in die Hildegard-Küche – Basics für Neulinge
- > Salate und Kräuter
- > Die gesunde Jause – (auch einmal ohne Speck und Wurst)
- > Die allergiefreie Küche
- > Single-Kochen – lecker, schnell und einfache Gerichte in weniger als 20 min
- > Desserts mit Pfiff
- > Kochkurs für Schwangere – die optimale Ernährung für Mutter und Kind
- > Von Geburt an perfekt ernährt - Kochen für Säuglinge und Kleinkinder
- > Kochen für Mutter und Kind
- > Cook it Cool – Kochen für Teenies
- > Gesundes Kochen für Pensionisten
- > Kochen für die ganze Familie – so findet jedes Familienmitglied sein Lieblingsgericht
- > Männer sind die besseren Köche
- > Festtagsmenü – einmal ohne Fleisch
- > Die Küche gegen Rheuma und Gicht
- > Die Küche für gute Nerven
- > Die frohmachende Küche - frei von Depressionen
- > Die Küche für eine schöne und gesunde Haut
- > Immunsystemstärkende Küche
- > Hildegardküche für Fortgeschrittene
- > Heilende Nahrung
- > Ernährung für Kranke
- > Die internationale Küche nach H.v.B.: spanisch, italienisch, griechisch, asiatisch
- > Köstliche Weihnachtsbäckerei

Alles was Sie zu unserem Kochkurs mitbringen müssen ist:

Interesse, Neugier und gesunden Appetit!

Besuchen Sie unser Fastenseminar!

entsäuern · entgiften · entschlacken

Gesund abnehmen nach Hildegard von Bingen

Mit Genuss schlank werden und bleiben!
Abnehmen mit der richtigen Portion SCHWUNG!

Fastenseminar

10 Tage Leichtfasten, 6 Tage Heilfasten

22 Tage Gesund- und schlankessen

jeden Montag, 19.00 Uhr

Maria Adam, Au bei der Traun 44, 4623 Gunskirchen

Tel. 07246 / 8451 oder 0676 / 840 260 444,

www.maria-adam.com

Neueinstieg wöchentlich möglich!

Telefonische Anmeldung erbeten.



Gemeinsam zum Ziel – wöchentliche Anleitungen, Tipps, Informationen und Kostproben, Gruppendynamik, gegenseitiger Ansporn und die Erfahrungen der Fastenleiterin führen Sie spielend zu ihrem Wunschgewicht.