



Kochen für Gruppen

Lustvoll und gesund kochen und essen!

Willkommen in meinem aromatischen 5 Elemente Kräuter Koch Atelier!

Catering für Gruppen, besondere Anlässe, Familienfeiern, Familiensupport

Als begeisterte Vollwertköchin koche ich ganzheitlich und energetisch nach den 5 Elementen. Mit meinen traditionellen, schweizerischen, orientalischen und altösterreichischen Spezialitäten verführe ich Sie in eine kreative Wunderküche und zaubere mit Gewürzen und Kräutern aus 1001 Nacht „amächeligi“ Farben und „feini“ Geschmäcker in die Mahlzeiten. Ganz und gar ist eine Antistress und Gute Laune spendende Wirkung garantiert. Gerne koche ich auch aus dem reichen Fundus der Weltküche oder ein besonderes Liebesessen mit aphrodisischer Wirkung.

Spezialisiert bin ich als Vegetarische Vollwert-Gourmet-Köchin. Es spielt für mich eine grosse Rolle, wie die Nahrung zubereitet wird und dass die Zutaten wenn möglich lokal, saisonal und frisch sind. Bei mir können Sie bekömmliche und herzhafte Fleischgerichte, vegane, vegetarische, Laktose freie und/oder weizenfreie Gerichte bestellen. Ich erfülle auch gerne zusätzliche diätetische Ernährungswünsche.

Für wen?

Private Feiern, für Paare, Workshops, Klassen-Ferienlager, Mittagstisch, Familiensupport, Schulen, Heime

Ernährungsberatung –Live Coaching

Jeder Mensch hat seine Essgewohnheiten, aber nicht alle dienen seinem Wohlbefinden. Shiatsu, Massagen und Körpertherapie entspannen, entgiften und entschlacken den Körper. Sie wirken nachhaltiger, wenn auch das Essen und die Essgewohnheiten berücksichtigt werden. Kein Mensch ist wie der andere. Es geht darum, bei jedem einzelnen Menschen herauszufinden, welches die persönlichen Bedürfnisse sind. Bei einem Erstgespräch wird der Ernährungstyp (nach Kriterien der 5 Elemente, Stoffwechsel, Blutgruppe) bestimmt und im 2. Teil dann ein individueller Ernährungs- und Lebensplan erstellt. Dazu gebe ich Empfehlungen für kreatives Kochen mit den 5 Elementen, aromatischen Küchenkräutern und der Vollwertgetreideküche ab. Die einfachen Anpassungen bringen Freude ins Kochen und Essen und fördern die Gesundheit von innen heraus. Eine Ernährungsanpassung hilft auch präventiv, den Menschen möglichst lange gesund zu erhalten, damit er alt und weise werden kann. Ernährung-Live Coaching eignet sich bei Problemen mit dem Gewicht, der Haut und dem Schlaf, Allergien, Gemütsschwankungen, Suchtthematiken und Chronische Schmerzen. Angesprochen sind Kinder und Erwachsene.

Aroma- und Heilkräuterkurse nach der 5 Elemente Lehre

Kräuterkurse im Jahreskreis und mit Begehung im Bio-Kräutergarten; Aromakurse nach 5 Elementen. Siehe www.essential5.ch

Verena Bauer

Healingfood Expertin 5 Elemente Heilpraktikerin und Köchin für Gruppen
Zen Shiatsu Therapeutin SGS, Aroma-Masseurin, Ausbilderin
Krankenkassen anerkannt
Grabenwiese 8, CH-8484 Weisslingen
Tel. 079 795 02 46, verena.bauer@essential5.ch, www.essential5.ch