

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Herbstküche für Genießer

**Individuelle Schulung zur schrittweisen Bewusstseins- und Verhaltensänderung, um in der dunklen Jahreszeit, herzhafte Gerichte lecker zuzubereiten. Ziel ist, in der dunklen Jahreszeit Kalorienfallen zu vermeiden und sich mit wärmenden Zutaten wohl zu fühlen. Herzhafte Gerichte sollen schnell und lecker zuzubereiten sein.**



### Inhalte

Jetzt wird es wieder bunt – die Tage werden länger. Wir freuen uns jetzt auf herzhafte und würzige Rezepte mit Kürbis, Pastinaken, Kohl, Hülsenfrüchten und Co. Die Inhaltsstoffe daraus liefern uns genau das was wir jetzt brauchen. Alle Gerichte schmecken lecker, sind schnell zubereitet, wohltuend und wärmend. Egal wie das Wetter wird – es wird uns warm ums Herz.

### Angebot

Praktischer Ernährungsworkshop

Min. TN-Zahl: 8 TN (halber Tag)

Max. TN-Zahl: 14 TN (ganzer Tag)

### Dozent

Irmtraud Retzlaff  
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

### Organisation

Dauer: 3-4 Stunden

vom Betrieb zu stellen: Raum, Tische und Stühle

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

