

B2504504 Soul-Food für die Seele – Glücklich essen in stressigen Zeiten - Ein Kochkurs

Beginn	Mittwoch, 29.10.2025, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	15,00 € zzgl. Lebensmittelumlage, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Stefanie Christ
Kursort	, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6, 51789 Lindlar

Tauchen Sie ein in die Welt des Soul-Foods und entdecken Sie Rezepte, die nicht nur der Seele guttun, sondern auch den Körper unterstützen, Serotonin zu bilden – das Glückshormon!

In diesem Kochkurs erfahren Sie Rezepte, die Sie unterstützen sich in stressigen Phasen gesund und genussvoll zu ernähren.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch sowie einen Vorratsbehälter für evtl. anfallende Reste mit.

Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Die Lebensmittel werden nach den tatsächlichen Einkaufspreisen anteilig berechnet, die Höhe wird in diesem Kurs voraussichtlich zwischen 9 und 14 Euro liegen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.10.2025	18:30 - 21:30 Uhr	Lindlar, Gemeinschaftshauptschule, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6