

B2604516 Soul-Food für die Seele – Glücklich essen in stressigen Zeiten - Ein Kochkurs

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	20,00 € 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.

Beachten Sie auch den passenden Online-Vortrag: Stressessen - raus aus der ungesunden Spirale! (siehe unten bei "Weitere Kurse der Dozentin")

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Lindlar, Gemeinschaftshauptschule, Wilhelm-Breidenbach-Weg 6