

Kuhajmo za dušo in telo

Sodobni trendi današnjega življenja od nas zahtevajo popolnoma drugačen način prehranjevanja, da ujamemo ritem življenja in se kljub vsem stresom počutimo zdravi, zadovoljni ter se veselimo življenja.



Kuharska delavnica nam bo pokazala kako enostavno in hitro lahko pripravimo lahek ter zdrav obrok, prilagojen celi družini (starejšim, mlajšim, otrokom, bolnim...).



Delavnico Kuhajmo za dušo in telo vodi Ica Krebar, ki se že polnih dvajset let ukvarja z raziskovanjem načina prehranjevanja. Z makrobiotiko si je utrla pot, kasneje pa jo je začela povezovati s staro slovensko kuhinjo. Iz svojih

izkušenj jo je dopolnila z načinom prehranjevanja po štirih krvnih skupinah, z ločevalno dieto ter vse skupaj povezala z duhovnim razvojem. Kuharski tečaj je povezan z predavanjem in ozaveščanjem prehrambenih poti naših notranjih organov. Tako dobimo jasen in smislen vpogled v svoje telo in povezavo s svojimi energetskimi telesi.

Vsebina delavnice:

- Uvodno predavanje o vplivu prehrane na naše telo, notranje organe in čustva, povezano s štirimi krvnimi skupinami, dopolnilno prehrano in še in še...
- Kuhali bomo: Pripravili bomo slavnostni božični pogrinjek
- Zabava in druženje

