



## Mit Power in die Wechseljahre

Sinnlicher Austausch, Wissenswertes und Feines!

Im unbeschwerten Alter von 26 Jahren wurde ich vom NZZ Format angefragt, ob ich für einen Dok Film zum Thema Wechseljahre etwas Zusammenstellen und Vorkochen würde....Nachher gab ich etliche Kochkurse zum Thema.... Vor nicht langer Zeit wollte es der Zufall, dass ich eine Teilnehmerin dieses Kurses in Italien traf: wir haben herzliche gelacht über meinen jugendlichen Uebermut zum Thema!

Nun bin ich selbst 55 Jahre alt und in der Menopause oder im Wechsel der Jahre!

Und, habe selbst erlebt wies tut oder eben nicht....

Dieser Kurstag widmet sich dem Austausch, Hintergrundinfo, Kochen, Essen und Genuss in dieser Lebensphase!

Anmeldung/Durchführung: Marianna Buser Köchin mit vielseitigem Hintergrund

[info@mariannabuser.ch](mailto:info@mariannabuser.ch) oder 078 860 46 99

Samstag 18.2.23 9.30 -16 Uhr  
Steingrübli, St. Gallen

Samstag 4.3.23 9.30 – 16 Uhr  
Backatelier Schüpfen BE

Fr. 160.- inkl. Kursunterlagen, Essen,  
Getränke

Programm:

Kaffee/Tee Gipfeli

Einführung ins Thema

Austausch

Kocheinführung

Kochen

Essen und Geniessen