



## Mit Power in die Wechseljahre

Ein Koch-, Info- und Austausch Kurs für Frauen

Im unbeschwerteren 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 54 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 Thema Kochen, Essen und Genuss in dieser Phase, bietet Hintergrundinfo und einen Austausch!

Wann: Samstag 13. 11. 2021 9 -16 Uhr

Wo: Backatelier, Bundkofen 475, Schüpfen

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

Programm:

Begrüssungskaffee oder Begrüssungstee

Einführung ins Thema

Austausch

Kocheinführung

Kochen

Essen und Geniessen

Ausklang