



Ja, ich möchte an einer ungeahnten kulinarischen Reise zu neuen Essgewohnheiten teilnehmen.



**Sonja Koch Heilpraktikerin**  
Naturheilverfahren & Seelsorge



**Kochen Sie sich gesund!**

**JETZT ANMELDEN ZUM NEUEN KOCHKURS!**



**EINLADUNG ZU EINER KULINARISCHEN REISE!**

**Kochen Sie sich gesund!**

Liebe(r) .....  
Hättest Du Lust, diesen Kochkurs gemeinsam mit mir zu besuchen?  
.....

Kurstermine und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage - oder Sie rufen mich an.

Praxis für Naturheilkunde & Seelsorge  
Sonja Koch, Heilpraktikerin  
Hauptstraße 96, 55246 Mainz-Kostheim  
Telefon: 06134-508996  
Mobil: 0179-7982925  
[www.heil-werden.info](http://www.heil-werden.info)

Eine ungeahnte kulinarische Reise zu neuen Essgewohnheiten

Wie Sie lernen, sich frei von tierischen Fetten und Eiweißen zu ernähren

## Schon Hippokrates sagte, „Nahrung sei deine Medizin und deine Medizin sei deine Nahrung“.

Heutzutage sind wir vielen Umwelt- und Wohngiften ausgesetzt, gegen die wir uns nicht zur Wehr setzen können. Die gängigen Ernährungsgewohnheiten enthalten meist zu viel Zucker, zu viele tierische Fette und Eiweiße und zu wenig Vital-, Mineral- und Ballaststoffe. Zusätzlich belasten wir unseren Körper mit Genussmitteln wie Kaffee, Cola, Nikotin, Alkohol u. a.

So ist es dann auch kein Wunder, dass unser Immunsystem damit früher oder später nicht mehr zurecht kommt. Verschiedene Beschwerden, wie Allergien, Laktoseintoleranz, Asthma, Neurodermitis, Atemwegsinfekte, Autoimmunerkrankungen, und viele andere, sind kein Schicksal, dem wir uns hilflos ausgeliefert fühlen müssen.

Bei meiner täglichen Arbeit in meiner Naturheilpraxis habe ich vielfach erlebt, dass wir durch eine Ernährungsumstellung unsere Gesundheit positiv beeinflussen können. So entstand die Idee, Sie mit dem Kochkurs

„Kochen Sie sich gesund“ auf eine kulinarische Entdeckungsreise in die Welt der vielfältigen veganen Küche mitzunehmen.

In diesem Kochkurs werden Sie erleben, dass unser Speiseplan ohne Fleisch, Wurst, Milch, Eier, Käse, Quark, Fix-Produkte und Fertiggerichte überhaupt nicht fad und langweilig ist. Machen Sie sich vertraut mit einer ganz neuen Art und Weise, Nahrungsmittel ursprünglich, einfach und trotzdem schmackhaft zuzubereiten und neue eigene Ideen zu entwickeln.

Auch wenn Sie mal weniger Zeit fürs Kochen erübrigen können, müssen Sie trotzdem nicht auf eine gesunde und leckere Mahlzeit verzichten. Ich zeige Ihnen in diesem Kurs, dass das Gegenteil der Fall ist. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, eigenständig und kreativ Ihre Ernährung zu gestalten. Sie haben Spaß daran gefunden, mit dem gelernten Basiswissen immer wieder Neues auszuprobieren.

Bitte  
freimachen

ANMELDUNG  
zum Kochkurs „Kochen Sie sich gesund“

Kurs.Nr.....  
Kursbeginn.....

Die Kursgebühr habe ich auf das Konto bei der Mainzer Volksbank, Konto Nr. 407 377019, BLZ 551 900 00 überwiesen.

Sobald Ihnen die Buchungsbestätigung vorliegt, ist die Anmeldung verbindlich. Da die Teilnahme auf einen kleinen Teilnehmerkreis begrenzt ist, kann bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der Kursgebühren erfolgen.

Praxis für Naturheilkunde &  
Seelsorge  
Sonja Koch, Heilpraktikerin  
Hauptstraße 96  
55246 Mainz-Kostheim



Ausführliche Information finden Sie auf der Homepage - oder Sie rufen mich an.

Praxis für Naturheilkunde & Seelsorge  
Sonja Koch, Heilpraktikerin  
Hauptstraße 96, 55246 Mainz-Kostheim  
Telefon: 06134-508996  
Mobil: 0179-7982925  
Email: [praxis@heil-werden.info](mailto:praxis@heil-werden.info)  
[www.heil-werden.info](http://www.heil-werden.info)