



Mood Food - essen Sie sich glücklich

Beschreibung	Hilft Schokolade gegen Frust, Kaffee gegen Müdigkeit und Quark gegen Trägheit? So einfach ist es wohl nicht. Aber was wir essen, beeinflusst immer auch unsere Gemütslage. Lernen Sie die Zubereitung von Gerichten, die Ihre gute Laune erhalten oder verbessern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Stresskiller Kochen - kochen macht glücklich• Einfluss von Lebensmitteln auf Stimmungslagen• Geniessen mit allen Sinnen - essen in Gesellschaft
Voraussetzung	Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Zur Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Kochkurse_aus_nah_und_fern Saisonale_Küche Kurse_für_Süsses_und_Gebäck Getränketermine Basis_Kochkurse_von_A-Z Gesund_Kochen Ernährungskurse Entspannungskurse
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Datum	01.11.2022 / E_1607467
Zeit	18:00 - 21:50 h
Wochentage	Di
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 140.00 Inkl. Kursunterlagen, Lebensmittel, Wein, Kaffee
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich



Mood Food - essen Sie sich glücklich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	01.11.2022	18:00 - 21:50