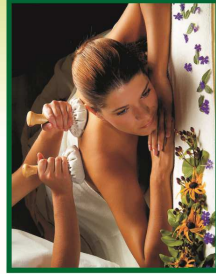




Die Kraft der Wälder Kräuter

... können Sie in meinen
Wildkräuter-Seminaren
für Körper, Geist und Seele erleben.

Naturkosmetik



Behandlungen nach



Lipomassage zur
Problemzonenbehandlung



Kochkurse

Wenn es ums Kochen und Essen geht, sind Gesundheit und Genuss für manche Menschen widersprüchlich.

Für mich nicht!

Es ist so leicht, Gesundheit und Genuss unter einen Deckel zu bringen.

Ob es mal schnell gehen muss oder ob ein anspruchsvolles Festessen auf dem Menüplan steht, Kochen kann Spaß machen und zu einem geselligen Erlebnis werden.

Ich möchte in meinen Kochkursen Anregungen geben, wie Sie mit gesunden LEBENSMITTELN ein leckeres Essen zubereiten und Ihnen zeigen wie Sie mit frischen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern und abwechslungsreich gestalten können.

Lassen Sie sich überraschen.



Sigrun Grahl

Zum Einstieg in das Ernährungsprogramm
nach Sigrun Grahl



Lernen Sie den Umgang mit neuen Lebensmitteln wie:
Quinoa, Amaranth,
Buchweizen, Hirse,
Soja, Tofu und Co.

Sushi Kochkurse



Lernen Sie Ihr Sushi selbst zuzubereiten.

Oder werden Sie der große Star bei ihrem nächsten Buffett und bereichern sie dieses mit einigen Sushi-Varianten.

Aktuelle Termine erfragen sie bitte unter
Telefon: 03631 / 46 50 94



Sigrun Grahl Ernährungs- und Gesundheitsberatung

geprüfte Diätassistentin
für alle Ersatzkassen
und Vertragspartner der AOK

Ernährungstherapeutische Schwerpunkte:



Gewichtsreduktion

Ernährungstherapien für:

Reizdarmsyndrom

Lebensmittel-Allergien

Fettstoffwechsellstörungen und

Zuckerstoffwechsellstörungen

Wildkräuter und ihre kulinarische bzw. therapeutische Verwendungen



Freiherr-vom-Stein-Straße 26
99734 Nordhausen

info@sigrun-grahl.de

Tel. 03631/465094

Fax: 03631/465097