

# Gehaltvolle «Fitmacher» achtsam geniessen

KOCHKURS FÜR MENSCHEN  
MIT MAGENVERKLEINERUNG



**Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft,  
Natur und Ernährung**

# Gehaltvolle «Fitmacher» achtsam geniessen

Sind Sie manchmal ratlos und wissen nicht, was Sie kochen sollen? In unserem Kurs werden Sie viele Köstlichkeiten der jeweiligen Saison kennenlernen. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Proteinaufwertung und rationellen Zubereitung der Gerichte. Besondere Bedeutung wird dem «Achtsamen Geniessen» geschenkt. Ebenfalls ist der Erfahrungsaustausch ein wichtiger und beliebter Teil des Kurses.

## **Sommerlich beschwingt**

Donnerstag, 9. September 2021

---

## **Winterlich wärmend**

Mittwoch, 19. Januar 2022

---

## **Frühlingshaft leicht**

Mittwoch, 22. April 2022

Die Kurse finden jeweils von **17.30–21.30 Uhr** statt.

**Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

ANMELDUNG

---

**[www.ksbl.ch/veranstaltungen](http://www.ksbl.ch/veranstaltungen)**

# KURSLEITUNG

---

## **Johanna Täschler**

Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE

---

## **Michaela Picker**

HWS-Lehrerin, Ernährungspsychologische Beraterin IKP

---

# ORT

---

## **Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung**

Ebenrainweg 27

4450 Sissach

Gebäude Nr. 5, Kursküche

---

# KOSTEN

---

## **Total CHF 70.-**

CHF 30.- werden von der Grundversicherung übernommen

CHF 40.- werden am Kursabend bar eingezogen

---

# INHALT

---

- Begrüssung und kleiner Apéro
  - Kurzer fachlicher Input
  - Rezepte und Spezialprodukte besprechen
  - Gemeinsames Zubereiten, gemeinsames achtsames Geniessen
  - Aufräumen und Verabschiedung
- 

# BESONDERES

---

- Kochschürze mitbringen
- Gefässe mitnehmen, um «Versuecherli» mit nach Hause zu nehmen

## **Kantonsspital Baselland**

Rheinstrasse 26  
CH-4410 Liestal  
T+41 (0)61 925 25 25

CH-4101 Bruderholz  
T+41 (0)61 436 36 36

Ambulantes Zentrum Laufen  
Lochbruggstrasse 39  
CH-4242 Laufen  
T+41 (0)61 400 80 80

[info@ksbl.ch](mailto:info@ksbl.ch)  
[www.ksbl.ch](http://www.ksbl.ch)