

**Kochkurs**«Leicht durch den Tag»  
  
**& Impuls zum Thema**  
«jetzt bin ich dran!»

«Jetzt bist DU dran!» Es ist an der Zeit, etwas für DICH zu tun, DEINE Träume wieder zu finden und Dir vielleicht auch neue Ziele zu setzen! So kann der Frühling kommen, mit neuer Energie!  
Im 1. Teil des Abends finden wir Wege, unseren Bedürfnissen Raum zu geben, und im 2. Teil kochen wir gemeinsam und verwöhnen uns mit gesunden, wohlschmeckenden und alltags-tauglichen Gerichten für den ganzen Tag. Wir freuen uns auf DICH!

Wann: Dienstag 18. Februar 2020, 18‘00 bis ca. 22’00 Uhr

Wo: Schlossbergstrasse 3, 8590 Romanshorn

Preis: CHF 149.- / Person (inkl. Rezepten und Kursunterlagen)

Teilnehmerzahl: Max. 8 Personen

Ihre Kurs- Petra Dobrautz, Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin

leiterinnen: Sabrina Dobrautz, Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE

Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis spätestens 11. Februar 2020

per E-Mail oder telefonisch an.

Kontaktdaten: Petra Dobrautz: [info@fortschritte.ch](mailto:info@fortschritte.ch) oder 079 410 22 95  
 Sabrina Dobrautz: [sdobrautz@berrywell.ch](mailto:sdobrautz@berrywell.ch) oder 078 754 04 01