



Kochkurs

Leicht durch den Tag & Motivationsabend «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 Ersten 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 Ideen für den ganzen Tag. Wir freuen uns auf DICH!

- Wann: Donnerstag 5. März 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-
leiterinnen: Petra Dobrautz, Hypnosetherapeutin und Mentaltrainerin
Sabrina Dobrautz, Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE
- Anmeldung: Bitte melden Sie sich möglichst bis Ende Februar 2020
per E-Mail oder telefonisch an.
- Kontaktdaten: Petra Dobrautz: info@fortschritte.ch oder 079 410 22 95
Sabrina Dobrautz: sdobrautz@berrywell.ch oder 078 754 04 01