

Kursprogramm 2025 - alle Kurse in Lyss

Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung

Diese Ernährungsart ermöglicht es Dir, den Tag mit dem passenden Frühstück zu starten, damit Du dich gut konzentrieren kannst und in kein Tief fällst. Mit dem richtigen Abendessen kannst Du Dich über Nacht regenerieren und den Tag voller Elan beginnen.

Kursinhalt

- Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung kennen lernen
- Aktivierende/regenerierende Lebensmittel richtig kombinieren
- sinnvolle Menu-Zusammenstellungen
- Ernährung im Einklang mit dem biologischen Tagesrhythmus und der Organuhr
- Gegenspieler beachten (Gleichgewicht herstellen)
- die Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche (er)kennen
- Zubereitungsarten und Kochdemonstrationen

Wir essen gemeinsam ein feines Frühstück, Mittagessen und Zvieri

Diese Ernährung hilft allen Menschen, sich gesünder und bewusster zu ernähren. Dies ist keine Diät und kann für alle angewendet werden.

Datum **Sa, 10. Mai**, 09.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 260.— inklusive Verpflegung, Getränke und Kursunterlagen

AD(H)S

Die Ernährung hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden und damit auch auf die Symptome des AD(H)S. Die bedarfsorientierte Ernährung ist eine gute Möglichkeit den Stoffwechsel so zu beeinflussen, dass sich das Verhalten verändern kann.

Dieser Ernährungskurs beinhaltet folgendes:

- Bedarfsorientierte Ernährung angepasst an den Bedarf bei AD(H)S
- Ernährung im Einklang mit dem natürlichen Tagesrhythmus
- Wirkung der Nahrungsmittel auf Körper und Psyche, dadurch bessere Konzentration
- Blutzuckerachterbahn und ihre Auswirkung auf die Konzentration und das Verlangen nach Süssem

Einfluss der Fette auf die Hirntätigkeit wie Konzentration und Freude

Diese Ernährung hilft allen Menschen, sich gesünder und bewusster zu ernähren. Dies ist keine Diät und kann für alle angewendet werden.

Datum **Do, 15. Mai**, 18:00-21:00 Uhr

Kosten Fr. 90.—

Hülsenfrüchte-Kochkurs

Vegetarisch mit der Extraportion Eiweiss, Fastfood-5 Minuten-Linsen

Du erfährst die Wirkung der Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kicher- und Gelberbsen) auf unseren Körper und Psyche und lernst, wie man diese zubereitet und aufbewahrt.

Wir kochen und geniessen zusammen ein feines Essen mit Hülsenfrüchten und ergänzenden Nahrungsmitteln.

Datum **Mi, 4. Juni**, 17.30 bis 21.30 Uhr

Kosten Fr. 160.— inkl. Essen und Kursunterlagen

Darmgesundheit

Vieles spielt sich im Darm ab. Rund 70% des Immunsystems und der Emotionen sitzen im Darm! Wie funktioniert Verdauung? Vom Mund zum Magen zu den verschiedenen Darmabschnitten. Höre, wie Du Deinen Verdauungstrakt pflegen kannst. Lerne, was sich alles in Deinem Darm befindet und was dort so passiert. Ungefähr 2 kg Darmbakterien unterstützen oder stören Dein Wohlbefinden. Viele Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen wie auch Unverträglichkeiten haben ihre Ursachen im Darm. Wertvolle Lebensmittel und weitere Helferlein für Deine Verdauung und Darmbakterien. Was kannst Du Dir Gutes oder Schlechtes tun?

Datum **Do, 19. Juni**, 18:00-21:00 Uhr

Kosten Fr. 90.—

Brot backen

Brot kann ohne grossen Zeitaufwand und ohne lange zu kneten hergestellt werden.

Lerne feines Dinkelbrot zu backen, welches frei von künstlichen Zusätzen und bekömmlich ist. Du weisst danach, welches Brot gut verdaubar ist und welches Du besser meidest, was Phytinsäure ist und was sie mit Dir macht.

Wir backen zusammen Brote und stellen Apéro-Gebäck her, welches wir gleich aufessen.

Datum: **Mo, 23. Juni** 18 – 21 Uhr

Kosten: Fr. 120.— inklusive Kursunterlagen,
Apéro-Gebäck und 1 Brötli für zu Hause

Anmeldung bis 3 Tage vor Anlass an Gaby Stampfli
078 754 43 34

www.manna-nahrung.ch
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch