



19. Mai 2026 | 17-20 Uhr

KOCHWORKSHOP

- **Erfrischend kochen & essen**
- **Gesund durch die Hitze**

Probelokal der VS Bodensdorf
10. Oktober Str. 3
9551 Bodensdorf
Eingang Kultusaal
(über Zufahrt Kindergarten)

REICHTUM NATUR

Kostenloser Kochworkshop!

In diesen Workshop erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen Maßnahmen den Alltag bei Hitze angenehmer gestalten zu können.

Im Anschluss zum Impulsvortrag wird gemeinsam gekocht und verkostet - leichte, erfrischende Gerichte, die nicht nur schmecken, sondern auch guttun. Natürlich gibt es alle Rezepte auch zum Mitnehmen

Ein kurzer Impulsvortrag zeigt,

- welche Lebensmittel eine kühlende Wirkung haben,
- wie Sie Ihren Körper durch bewusstes Essen unterstützen können
- und welche kleinen Verhaltensänderungen helfen, besser mit Hitze umzugehen

Anmeldung unter: +43 664 / 12 76 796

**EINTRITT
KOSTENLOS**