



## **SUPERFOOD – STÄRKUNG FÜR DEN ALLTAG**

Workshop mit Sabine Hagg  
Samstag, 27. April 2024 in Arlesheim

Superfoods sind Lebensmittel, die einen besonders positiven Effekt auf unseren Organismus haben. Wir können sie überall in der Natur entdecken. Beispiele für einheimischen Superfood sind etwa Brennnessel, Heidelbeeren, Sanddorn, Nachtkerze und Hagebutte.

Der Kurs vermittelt, welche Superfoods wir verwenden können, wie eine hohe Bioverfügbarkeit von Vitalstoffen erreicht werden kann, welche Inhaltsstoffe unsere Gesundheit fördern und was dabei zu beachten ist.

**Datum** 27. April 2024

**Zeit Kurs 1:** 9.30–12.30 Uhr; **Kurs 2:** 14–17 Uhr

**Referentin** Sabine Hagg, Leitung Gastronomie  
Klinik Arlesheim und Erwachsenenbildnerin

**Kosten inkl. Material** CHF 55.– (anthrosana-Mitglieder CHF 45.–)

Weitere Informationen und Anmeldung  
[www.anthrosana.ch/Veranstaltungen](http://www.anthrosana.ch/Veranstaltungen)  
anthrosana, Postplatz 5, 4144 Arlesheim



Wir lernen...

- den natürlichen Umgang und Einsatz von Superfood kennen
- Gemeinsam werden wir einfache Superfood-Rezepte herstellen und zusammen verkosten
- Jede/r Teilnehmende kann ein kleines Give-away mit nach Hause nehmen.



Anmeldung

Kurs 1  Kurs 2

Anzahl Personen

..... anthrosana-Mitglied/er

..... Nicht-Mitglied/er

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. ....

PLZ / Ort .....

Tel. oder Mailadresse .....