

Liebe Freundin, lieber Freund!

Die Vorweihnachtszeit beginnt. Verlieren Sie bei aller Sorge um die Durchführung des Festes vielleicht die Vorfreude und Lust am Eigentlichen dieser besonderen , bevorstehenden Weihnachtstage? Dann gönnen Sie sich doch schon in der Adventszeit eine kleine Auszeit und hellen ihre Stimmung auf beim einem Dinner allein mit anderen, mit Angehörigen oder Freunden. Am 07.12.2018 ist es wieder soweit:

## Das perfekte Dinner

steht unter dem Motto

**„Es weihnachtet gleich“**

**Wann?** Freitag, den **07.12.2018, 18 Uhr**

**Wo?** im KULTurSPEICHER Ueckermünde

**Gourmetküche und Heilkost** - die makrobiotische Kochkunst kann beides!

Es erwartet Sie eine umfangreiche Komposition aus Farben, Konsistenzen, Temperaturen und *Geschmäckern*. Vor allem wird es ein Fest für alle Sinne werden. Die Basis der Gaumenfreuden bildet eine Vielfalt an regionalen Produkten. Im Rhythmus der fünf Jahreszeiten werden sie verwendet. Alle *Geschmacksrichtungen* wie süß, sauer, salzig, scharf und bitter werden harmonisch zusammengestellt. Diese zutiefst menschliche Ernährung fördert Lebendigkeit. Wobei Lebendigkeit weit mehr ist als nur „gesund sein bzw. werden“. Ausgewogen zubereitet sichert die makrobiotische Küche eine allumfassende Versorgung.

Das Menü wird ausschließlich

- handgemacht, ohne Verwendung von Convenience Food = Fertigprodukten,
- ohne Zusatzstoffe, chem. Geschmacksverstärkern und
- mit natürlicher Süße und ohne Kuhmilch hergestellt.

Es kochen und verwöhnen Sie Angelika Syring und Iris Schmidt. Seit 14 Jahren studiert A. Syring Makrobiotik. Sie begleitet in ihrer Praxis Ernährungsumstellungen und veranstaltet Kochkurse.

Für dieses Angebot bitte ich um einen Ausgleich in Höhe von 25 € .

Wir bitten um vorherige Anmeldung bis zum **30.11.2018** unter der Telefonnr. 039777-26726 oder [angelikasyring@aol.com](mailto:angelikasyring@aol.com)

