



Kochkurs 12. Oktober 2025 – 10:00 Uhr – Hamburg

TCM: Easy Five!

Abendessen (nicht nur) für die
Wechseljahre – Schluss mit
Brot und Bauchweh



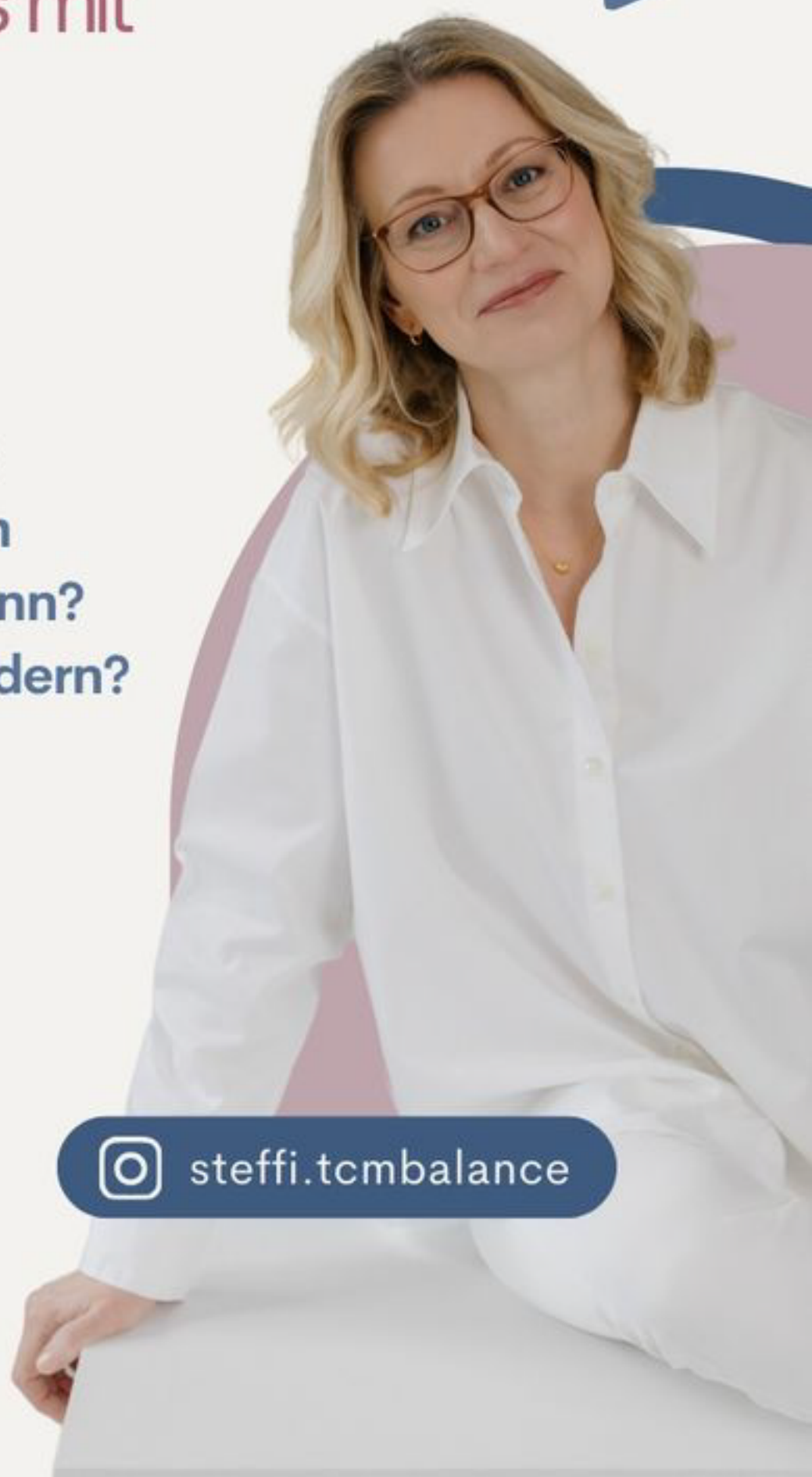
Kennst du das?

Müde und k.o vom Tag stehst du
abends in der Küche und denkst:
„Oh Mist, ich muss noch was zum
Abendessen machen...” – und dann?
Keine Ideen. Möchtest du das ändern?

Meld Dich gerne:
hallo@steffirohwedder.de
0151 201 661 55



steffi.tcmbalance



Was erwartet dich bei EASY FIVE?

Do it for your futureself

„Oh Mist, ich muss noch was zum Abendessen machen..." - und dann? Keine Ideen. Du landest beim Altbekannten, Brot, Käse, Aufschnitt und Du denkst, Gemüse ist doch gesund und schneidest noch ein wenig Rohkost auf.

Du hast vielleicht schon mal gehört, dass Rohkost und Brot auf Dauer nicht gesund sind, aber warum eigentlich und was ist eine gute Alternative? Du sehnst dich nach Abwechslung, Wärme, etwas das nährt und wovon du nicht nach zwei Stunden wieder Hunger bekommst. Darum kümmern wir uns in meinem Kochkurs.

Du hast Verdauungsprobleme, kalte Hände oder kalte Füße? Heisshunger auf Süßes? Du machst schon Intervallfasten, reisst dich zusammen, aber dein Gewicht will und will nicht wieder runtergehen?

Was erwartet Dich?

- warme Rezepte
- TCM Basiswissen
- Raum für Austausch und Genuss in kleiner Runde
- Bonus auf meine 1:1 Begleitung

Du willst mehr? Du willst verstehen, was mit dir passiert und hast keine Lust auf das ewige Herumprobieren? Dann melde dich an!



Jetzt Platz sichern!

12. Oktober 2025 - 10:00 Uhr

0151 20 166 155

www.steffirohwedder.de