

D3746 Kochen mit der TCM für Frauen Für einen entspannten zweiten Frühling

Beginn	Samstag, 18.07.2026, 11:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Andrea Seiner
Kursort	UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Als zweiter Frühling werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Wechseljahre bezeichnet, die Bezeichnung zweiter Frühling klingt freundlicher und positiver als Wechseljahre. In diesem Kurs erfahren Sie, dass nicht nur die Bezeichnung wertschätzender ist, sondern auch das Wissen über Lebensmittel sehr nützlich sein kann, um sich in dieser besonderen Lebensphase selbst gut zu unterstützen und sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kochkurs stellen Sie Kräuter Quinoa mit Feta und Pinienkernen und Energieballs her. Bitte Kochschürze, Geschirrtücher, Vorratsdosen und Schreibmaterial mitbringen. Die Materialkosten von EUR 6,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.07.2026	11:00 - 14:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)