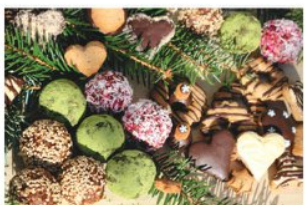


## Unser aktuelles Programm in Thannhausen:

♥ Di.	11.12.2018	19:00-22:00 Uhr	Backkurs: Weihnachtsbäckerei
♥ Mi.	02.01.2019	19:00-22:00 Uhr	Kochkurs: Koch dich um die Welt
♥ Di.	19.02.2019	19:00-Open End	Dinnerabend: "1001 Nacht"
♥ Do.	07.03.2019	18:00-21:00 Uhr	Kurbeginn: Begleitete Frühjahrskur
♥ Di.	09.04.2019	19:00-22:00 Uhr	Kochkurs: Pizza & Pasta selbst gemacht
♥ Mo.	29.04.2019	19:00-Open End	Dinnerabend: "Überraschungsmenü"
♥ Di.	21.05.2019	19:00-21:00 Uhr	Vortrag: Schwangerschaft & Stillzeit
♥ Mo.	03.06.2019	19:00-Open End	Dinnerabend: "Sommertafel"

Weitere Informationen zu unseren aktuellen Kursen, Vorträgen und Workshops findest du auch auf unserer Facebook-Seite: [www.facebook.com/Karmakueche/](http://www.facebook.com/Karmakueche/)



Ort: Miguel CaféBar  
Kursgebühr: 39,00€  
inkl. Rezepte

### Weihnachtsbäckerei: Plätzchen, Kugeln & Pralinen

Weihnachtsgebäck mal anders!  
Ausgefällene Plätzchen, feine Pralinen und gesunde Kugeln - wir zeigen dir schnelle & einfache Rezepte, aber auch anspruchsvollere Kreationen zur Weihnachtszeit. Dabei lernst du, wie du mit Zuckeralternativen gesund naschen kannst und bringst deine Familie damit garantiert zum Staunen!



Ort: Miguel CaféBar  
Kursgebühr: 59,00€  
inkl. Handout & Rezepte

### Koch dich um die Welt

Begib dich auf eine einzigartige Reise voller Farben, Geschmäcker & Gerüche. Lerne, wie du exotische Gewürze & Lebensmittel miteinander kombinierst und probiere traditionelle Rezepte fremder Kulturen. Du erhältst Tipps zur Zubereitung verschiedener Zutaten, Garzeiten & Würzungen. Am Ende gibt's die bunten Leckereien an einer großen gedeckten Tafel. Next stop: Indien, Thailand, Japan ...

## Begleitete Frühjahrskur: Neustart für deinen Körper!

In der Gruppe wird der innere Schweinehund plötzlich ganz kleinlaut! Sei Teil einer Gruppe Gleichgesinnter & erlebe eine Auszeit, die nur DIR gilt. Mit leckeren Smoothies & Säften, leichter Pflanzenkost, Bewegung, guter Laune und wertvollem Austausch begleiten wir dich, stehen dir mit Rat zur Seite und motivieren dich, über deine Grenzen zu gehen. Anders als beim Fasten, entschlacken wir mit ausgewählten unverarbeiteten Lebensmitteln. Es wird dein Startschuss in ein neues, bewussteres Leben. Alle Termine der beiden Kurwochen findest du auf unserer Facebookseite.



Ort: KarmaKüchen-Stadel  
Kursgebühr: 94,00€  
inkl. Handout mit Rezepten, Getränke uvm.



### Pizza & Pasta einfach selbst gemacht

Verbringe mit uns einen spannenden Kurs an der Nudelmaschine und tobe dich an originellen Pizzakreationen aus. Buon Appetito!

Ort: Miguel CaféBar  
Kursgebühr: 54,00€  
inkl. Handout & Rezepte

## Fit, aktiv & glücklich durch Schwangerschaft und Stillzeit

Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt die besondere Zeit, die eine Frau erleben darf. Der Körper bereitet sich auf den Empfang deines Babys vor. Schon früh kannst du den Nährboden für ein glückliches & gesundes Kind schaffen. Wir zeigen dir, wie du dich mit leichter Fitness, einer vollwertigen vitaminreichen Ernährung und einer positiven inneren Einstellung auf die Geburt und die anschließende Stillzeit vorbereitest.

**Alle Kurse sind für Veganer und Vegetarier geeignet.**



Ort: Thannhausen  
Kursgebühr: 26,00€  
inkl. Handout & Rezepte

## UNSER GLANZSTÜCK: 4-Gänge Dinnerabende

Unvergessliche Dinnerabende bei Kerzenschein in liebevollem Ambiente! Lass dich von uns kulinarisch verwöhnen. Egal ob Single, Pärchen oder Familie, an unserer Tafel für 12 Personen erlebt jeder einen besonderen Abend und lernt neue Menschen kennen. Es erwartet dich ein magischer Abend!

49,00€ pro Person,  
für ein 4-Gänge Menü  
inkl. leckerem Aperitif  
und Wasser



## WER WIR SIND

Wir sind Ramona Kuen, Ernährungsberaterin & Kinesiologin, u.a. bekannt aus Sendungen wie der "ZDF Küchenschlacht" und "Kampf der Köche" & Natali Wiesmüller, ehemalige Besitzerin des biovegane Café, "Kleeblatt Bar" in Landsberg.

Gemeinsam sind wir: **KarmaKüche** und möchten unser Repertoire an originellen Rezepten, unsere Erfahrungen am Kochtopf und vor allen Dingen unsere Liebe zum Kochen und gesunder vollwertiger Ernährung mit dir teilen! Wir kochen mit frischen Zutaten aus biologischem Anbau.

## WEITERE ANGEBOTE

### Kinderkoch und -backkurse bei dir Zuhause

Dein Zwerg hat Geburtstag und du wünschst dir eine besondere Feier oder du möchtest deinem Kind gerne die gesunde Küche schmackhaft machen? Wir kochen oder backen spielerisch und gemeinsam mit den Kleinen Zuhause in deiner Küche. Unser großes Repertoire an Leckereien wird dein Kind mit Sicherheit begeistern.

### Miete uns als Köchinnen für deine Party

Weihnachtsfeier, Geburtstag oder Sommerfest und keine Lust stundenlang in der Küche zu stehen? Kein Problem - Vom Einkauf über das Kochen und Servieren bis hin zum Aufräumen & Spülen übernehmen wir das Zepter für dich.

### Vorträge & Workshops rund um das Thema Ernährung, Wohlbefinden & innere Balance

Besuche unsere spannenden Vorträge & Workshops und erfahre unser aktuelles Angebot unter: [www.facebook.com/Karmakueche/](http://www.facebook.com/Karmakueche/)

## WEITERE INFOS & KONTAKT

Ramona Kuen & Natali Wiesmüller  
KarmaKüche c/o Praxis für  
Kinesiologie und Aura-Soma  
Premacher Weg 3  
86381 Krumbach OT Edenhausen  
Telefon: 08282/826066  
E-Mail: [info@karmakueche.de](mailto:info@karmakueche.de)

Gerne kannst du unsere Kurse  
& Dinnerabende auch als  
**GUTSCHEIN** an einen lieben  
Menschen verschenken.

# KarmaKüche

## Kochen mit Herz!



Kochen ist unsere Leidenschaft, die Bio-Küche unsere Spezialität und die bunte Welt unsere Inspiration. Wir kochen mit Herz und Liebe. Wir sind KarmaKüche!

Erlebe mit uns:

- ♥ Kreative & gesunde Koch- und Backkurse
- ♥ Spielerische Kinderkoch- und Backkurse
- ♥ 4-Gänge Dinnerabende bei Kerzenschein
- ♥ Spannende Vorträge & Workshops
- ♥ Entgiftungs- & Entschlackungskuren
- ♥ Miete uns als Köchinnen für deine Party

Wir freuen uns auf Dich!  
Ramona & Natali



Besuch uns auch auf Facebook unter [www.facebook.com/Karmakueche/](http://www.facebook.com/Karmakueche/)