

28.03.  
2025

**dbb jugend**  
beamtenbund  
und tarifunion  
thüringen

*Herzliche Einladung!*

# ERLEBNISKOCHEN

*gesunde ayurvedische Küche*

Du willst dich gesund und ausgewogen ernähren, doch greifst immer wieder zur Tiefkühlpizza und Konserve? Damit ist jetzt Schluss!

Im Kochkurs am 28. März erfährst du wie man mit dem Einsatz weniger Lebensmittel gesund und lecker kocht. Die Küchenexpertin Stefanie Seidel wird eine kleine Einführung in die ayurvedische Ernährungsweise geben und im Anschluss mit den Teilnehmenden ein leckeres 3-Gänge-Menü zaubern. Der Erlebniskochkurs für junge Erwachsene ist interaktiv gestaltet und wird dir neue Möglichkeiten der gesunden Ernährung offenbaren.

## Das erwartet dich:

- Erlebniskochen und Essen eines 3-Gänge-Menüs
- Infos und Tipps für gesundes ayurvedisches Kochen

## Unser Seminar ist **komplett kostenlos**

für junge Menschen unter 27 Jahren sowie für Fachgewerkschaftsmitglieder der dbbjth.

**Jetzt anmelden bis zum 28.02.2025**  
**unter [jugend@dbbth.de](mailto:jugend@dbbth.de)**  
**Bitte teile uns vorhandene Unverträglichkeiten mit.**

 [jugend@dbbth.de](mailto:jugend@dbbth.de)

 01514 13 64370

 Schmidtstedter Straße 9, 99084 Erfurt

 28. März 2025  
ab 17:00 Uhr

 Erfurt  
Schlösserstraße 17