

## Online-Basiskurs

# Anthroposophische Ernährung

## Vorträge, Gespräche, Übungen

Wollen Sie schon immer an einem Kurs über anthroposophische Ernährung teilnehmen, können aber nicht zu einer Präsenzveranstaltung kommen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Die vier Abende beinhalten jeweils einen Vortrag mit Gespräch und einer Übung. Sie finden wöchentlich statt und bauen aufeinander auf.

### **1. Abend:** 27. Februar 2024

Ernährungsqualität –  
Dreigliederung von Pflanze und Mensch  
mit Dr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin

### **2. Abend:** 5. März 2024

Pflanzliche und tierische Nahrung –  
anthroposophisch betrachtet  
mit Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

### **3. Abend:** 12. März 2024

Getreide, Samen, Hülsenfrüchte –  
ihre Nährwerte und Kräfte  
mit Dr. Petra Kühne

### **4. Abend:** 19. März 2024

Ernährung und Landwirtschaft –  
zukünftig handeln für Mensch und Erde  
mit Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen

**Gebühr:** 240,- Euro (Mitgl. 228,-)  
Inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

**Zeit:** dienstags, **19.00 - 21.30 Uhr**  
Live-Übertragungen via Zoom

**Anmeldung:** über das Formular S. 11 oder im AKE