



Freestyle Küche & Secrets aus dem Kochtopf von Brigitte Schläpfer

**Samstag, 21. November 2026
von 10 00 bis 16 00 Uhr, Falkenburg Wil**

**Essen, das begeistert – und sich danach leicht anfühlt.
In diesem Workshop (kein Kochkurs) öffne ich
meinen Kochtopf für dich.**

**Ich zeige dir meinen Freestyle aus 25 Jahren Erfahrung
als 5-Elemente-Köchin und Ernährungsberaterin –
ganz ohne Rezepte.**

**Du lernst, wie du Lebensmittel so kombinierst,
zubereitest und würzen kannst, dass Gerichte entstehen,
die intensiv schmecken, dich nähren und gleichzeitig leicht bleiben.
Es sind die kleinen, entscheidenden Tricks,
die den Unterschied machen.**

Du gehst mit neuen Ideen nach Hause – und setzt sie sofort um.

Deine Investition
CHF 198 inkl. Skript und Mittagessen etc.

Details und Anmeldung:
www.suportis.ch oder info@suportis-health.ch
WhatsApp 0034 648 793 134



Brigitte Claudia Schläpfer-Regli
www.suportis.ch