

Schnell-Siede-Kurs

Gemeinsam Kochen im Büro: schnell – einfach – wohlschmeckend –günstig - gesund

Wer kennt es nicht, das berüchtigte Mittagstief? Nach zu schwerem Kantinen- bzw. Wirtshausessen ist der Körper mit Verdauen beschäftigt. An konzentriertes Arbeiten ist nicht zu denken und das individuelle Wohlbefinden sinkt. Meist ist der ersehnte Nachmittagskaffee die vermeintliche Rettung.

Was diese Spirale langfristig bewirkt? Verminderte Abwehrkraft, verminderte Motivation, vermindertes Gefühl von Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Die Lösung?

Im Schnell-Siede-Kurs lernen Teams sich schnell, einfach, wohlschmeckend, günstig und gesund selbst zu versorgen. Ganz nebenbei werden Zusammenhalt und Teamgeist gestärkt. Benötigt werden eine Teeküche, ein paar wenige Ergänzungen und Freude am Kochen.

Die Praxis?

1. 2 Kochworkshops à 4 Stunden in denen Rezepte ausprobiert, Infos und Erfahrungen geteilt und praktische Umsetzung entwickelt werden.
2. 2 Reiskocher, 20 Basiszutaten, ein Gemüsekisterl werden angeschafft
3. Das Team bekocht sich regelmäßig wechselnd selbst. Kosten pro Mahlzeit bleiben unter 5 Euro.

Die Kosten?

Kochworkshop für 6 – 10 Personen à 4 Stunden inkl. Zutaten & Unterlagen	EUR 400,-
Update-Workshop à 2 Stunden inkl. Zutaten & Unterlagen	EUR 200,-
2 Reiskocher je nach Qualität und Fassungsvermögen	EUR 40,- bis 100,-
Gemüsekisterl je nach Größe pro Woche	EUR 8 – 15,-
Basiszutaten pro Woche	EUR 15 – 20,-

Der Effekt?

Mitarbeiter.innen mit gutem Bauchgefühl, die frisch in den Nachmittag starten und sich gemeinsam organisieren. Das wirkt sich positiv auf den Teamgeist aus!

Buchung und Information?

Bei Anja Haider-Wallner, Unternehmensberaterin & Ayurveda-Praktikerin, Autorin
0650/ 40 74 741 | a.haider-wallner@akasha.co.at |
anjahaiderwallner.wordpress.com

