



Winter-Weihnachts-Wohlfühl-Special

Samstag, 14. November 2026

Das letzte Mal im Arenenberg – wir machen es uns noch einmal so richtig gemütlich

Ein besonderer Wintertag zum Geniessen, Entdecken und Wohlfühlen.

Gemeinsam zaubern wir unwiderstehlich feine Weihnachtsleckereien –
inspiriert von TCM & Ayurveda: nährend, bekömmlich und voller Geschmack.

Wir zeigen dir, wie du mit den richtigen Gewürzen, Zutaten und Zubereitungsarten
genussvoll durch die Festtage kommst und dabei dein Wohlfühlgewicht im Blick behältst.

Dich erwarten weihnachtliche Düfte, aromatische Gewürztees,
feine Pralinéés und wertvolle Impulse für eine wohltuende Winterzeit.

Ein Tag für alle Sinne

Wertvolle Inputs · persönliches Skript · Austausch · selber Hand anlegen · gemeinsam geniessen

Kochen. Geniessen. Wohlfühlen.

Details:

Arenenberg, Salenstein/TG, 10 00 Uhr bis 16 00 Uhr

CHF 198 für Koch-Workshop, Skript, Essen und Getränke sowie Goody Bag



Judith Barbara Shoukier
www.greenlemon-ayurveda.com

Brigitte Claudia Schläpfer-Regli
www.suportis.ch

**Mit Herz und Erfahrung verbinden wir die Weisheit von TCM und Ayurveda
mit moderner Ernährungs- und Gesundheitskompetenz.**