



# *Cooking & Coaching*

## Einfache Rezepte fürs Leben

Fragen Sie sich was Kochen und Coaching  
miteinander zu tun haben?

Erfahren Sie bei Cooking & Coaching wie Sie die Freude an den einfachen Dingen im Leben wahrnehmen und wieder mehr Genuss im Leben verspüren. Ein nachhaltiges Coaching, bei dem Sie mit allen Sinnen genießen und die Erfahrung machen, dass es um das Einfache geht. Lernen Sie sich auf die kleinen schönen Momente zu fokussieren.

# Cooking & Coaching

Einfache Rezepte fürs Leben

## SOUL FOOD – EINFACHE REZEPTE FÜRS LEBEN

Cooking & Coaching ist ein Seminar, das in einer geselligen Runde unseren Geist und unsere Seele anspricht. Gemeinsam werden wir uns einfachen Rezepten fürs Leben widmen. Es gibt einfache Rezepte für die Küche und für den Alltag.



Als eine Art von „Soul Food“ wird das Coaching in mundgerechten Häppchen und leicht verdaulich „serviert“.

## WENIGER IST MEHR ...

Fleur de Sel - Olivenöl - Tomaten - Brot - Käse - Oliven

Auch im Leben werden wir uns hin und wieder darüber bewusst „weniger ist mehr“. Finden Sie im Coaching heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist. Wo sind die Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie weniger tun sollten, weniger haben möchten, weniger ...? Entdecken Sie wo Ihr „weniger ist mehr“ verborgen ist.



Fotos: Bruscaita © Brent Hofacker / Fotolia.com - Olivenöl © Dušan Zidar / Fotolia.com - Mitte © Iuliana Melkaiova / Fotolia.com





## NATÜRLICH UND EINFACH

Wann haben Sie das letzte Mal Brot gebacken? Wann Nudeln selbstgemacht?

Zur Inspiration werden wir diese Momente des gemeinsamen Zubereitens von Speisen nutzen, um zu reflektieren: "Was habe ich schon lange nicht mehr getan?" Meistens ist es für uns Menschen schon ausreichend uns diese Dinge bewusst zu machen, um unsere eigenen Bedürfnisse wieder zu entdecken.



## SPASS HABEN

Gemeinsam wollen wir bei diesem Cooking & Coaching Event Spaß haben und gleichzeitig neue Impulse für ein gelasseneres und glücklicheres Leben mitnehmen.



## GENUSSTRAINING

In der schnelllebigen Zeit haben wir verlernt zu genießen. Nicht nur die Mahlzeiten werden ohne Genuss eingenommen, auch im täglichen Leben gibt es kaum noch wahrgenommenen Genuss. Wir werden die Aufmerksamkeit schulen, um wieder achtsamere Momente in den Alltag zu integrieren.

Ganz gleich mit welchem Anliegen Sie kommen, Sie werden mit Sicherheit Antworten finden. Damit Sie sich ein Bild machen können, erläutern wir Ihnen gerne telefonisch, wie der Ablauf dieses außergewöhnlichen Seminars geplant ist.

Termine und Infos finden Sie auf unserer Webseite  
[www.fitmedi-institut.de](http://www.fitmedi-institut.de)

# Frischekick Cucumber



## Gurkenwasser

Schälen Sie eine halbe Salatgurke und schneiden diese in Scheiben, eine Biogurke können Sie auch mit Schale verwenden. Dann in einen Krug mit ca. 2 Liter stillem Wasser (z.B. Leitungswasser) oder Mineralwasser geben und einige Stunden ziehen lassen.

Wenn der Drink für den Frischekick über Nacht zieht, bekommt er noch mehr Geschmack. Aufpeppen kann man das Gurkenwasser mit einer oder allen der folgenden Zutaten: Zitronensaft, einige Scheibchen frischer Ingwer und Minze.

Auch eine sommerliche Kombination von Gurken, Erdbeeren und Basilikum ist lecker. Vieles ist denkbar, probieren Sie auch individuelle eigene Kreationen.

# Spaghetti Pomodoro

## Zutaten

200 g Spaghetti  
250 g Kirschtomaten / Cherrytomaten  
eine Handvoll Rucola (wenn man mag)  
3 EL Olivenöl  
1 Chillischote (für Schärfe)  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
Meersalz / Fleur de Sel  
Pfeffer aus der Mühle  
frischer Parmesankäse

## Zubereitung

FÜR 2 PERSONEN

1. Setzen Sie das Wasser für die Spaghetti auf und kochen sie al dente. Denken Sie daran, die Spaghetti nicht abzuschrecken, da sonst die Tomaten und das Öl nicht mehr daran haften.
2. Währenddessen waschen Sie den Rucola und die Tomaten. Je nachdem wie groß die Tomaten sind, halbieren sie diese oder auch nicht. Schneiden Sie die Schalotte und die Knoblauchzehen in kleine Scheiben. Und wenn Sie Schärfe mögen, entkernen Sie die Chillischote und schneiden diese in feine Ringe.
3. In einer großen Pfanne erhitzen Sie nun 3 EL Olivenöl und braten darin Knoblauch, Schalotte und Chili kurz, ca. 1-2 Minuten, an. Dann die Tomaten dazu geben und weitere 2-3 Minuten schwenken.
4. Jetzt die fertigen Spaghetti und Rucola unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag reibt noch etwas frischen Parmesan darüber und genießt das schnelle und leckere Pastagericht.

Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne auch telefonisch oder per E-Mail.

fitmedi Institut für  
Gesundheits- & Kompetenzentwicklung

tel. +49 (069) 3807 954 35

info@fitmedi-institut.de

[www.fitmedi-institut.de](http://www.fitmedi-institut.de)