

Kochevents



Kochevents sind beliebt, motivieren Ihre Mitarbeiter und fördern das Teambuilding.

Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter mit einem innovativen Kochevent.

Ganz gleich, ob Sie ein Kochevent im Unternehmen oder in der „Abenteuer Küche“ der Praxis Essgenuss für kleine oder auch größere Teams planen, wir begleiten Sie von der Konzepterstellung bis hin zur Durchführung.

Kochevents – Rahmenbedingungen

 Teilnehmerzahl
bis 50 Personen, max.
16 Personen in der
„Abenteuer Küche“

 Rezeptmappe

 Ort
In Ihrem Unternehmen
/ Online / in unsere
Abenteuer Küche



Ihr individuelles Kochevent



Gemeinsames Kochen: Ein Weg zu besserer Kommunikation, Teamentwicklung und nachhaltiger Gesundheit.

Wir verpacken gesundheitsfördernde Maßnahmen in ein Event und zeigen ganz praktisch, wie schmackhaft gesunde Ernährung ist.

Mit Praxis Essgenuss kreieren Ihre Mitarbeiter gesunde, frische und schnelle Gerichte für den Arbeitsalltag. Ganz nebenbei erhalten sie nützlicher Tipps zur stressfreien Integration von gesunder Küche in Ihren Alltag.

 1-4 Stunden

 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de

Kochevent zum Buch: Warnsignal hoher Blutzucker



In diesem besonderen Kochworkshop geben wir eine praktische Einführung in unser neues Buch „Warnsignal hoher Blutzucker – Prädiabetes erkennen, Insulinresistenz stoppen, Diabetes verhindern. Das 4-Wochen-Ernährungsprogramm“.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es direkt in die Praxis: Gemeinsam wird geschnibbelt, gekocht – und natürlich genossen!

Erleben Sie, wie vielfältig und lecker eine blutzuckerfreundliche Ernährung sein kann. Wir zeigen, wie Sie mit einfachen Rezepten Ihren Stoffwechsel unterstützen, Heißhunger vorbeugen und den Blutzucker auf natürliche Weise im Gleichgewicht halten – ohne Verzicht, dafür mit viel Genuss.

www.praxis-essgenuss.de

 3-4 Stunden

 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Kochevent: Genussvoll entzündungsfrei



Wie beeinflusst Ernährung
Entzündungsprozesse, das Mikrobiom und unser
Wohlbefinden?

In diesem praxisnahen Kochworkshop erfahren
Ihre Mitarbeitenden, wie eine entzündungsfreie
Ernährung die Darm- und Mundgesundheit
unterstützen und zu mehr Energie im Alltag
beitragen kann.

Nach einem kurzen fachlichen Input kochen und
genießen die Teilnehmenden gemeinsam ein
gesundes, alltagstaugliches Menü aus
saisonalen Zutaten. Ein ausführliches Handout
mit Rezepten und praktischen Tipps sorgt dafür,
dass die Impulse nachhaltig in den Alltag
übernommen werden können.

🕒 4 Stunden

📍 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

www.praxis-essgenuss.de

Teamkochen im Unternehmen mit anschließenden Meet & Eat



Machen Sie Gesundheit zum gemeinsamen Erlebnis: An unserem Gesundheitstag bereiten die Mitarbeiter an verschiedenen Kochstationen den ganzen Tag über gesunde Meal Prep Gerichte zu.

Mit praktischen Tipps, neuen Ideen und jeder Menge Genuss entstehen alltagstaugliche Rezepte, die nicht nur schmecken, sondern auch langfristig zu gesünderen Gewohnheiten inspirieren.

Beim anschließenden Meet & Eat werden die selbst zubereiteten Speisen gemeinsam genossen – eine ideale Gelegenheit für Austausch, Teamgeist und neue Impulse. Ein Gesundheitstag, der Wissen in die Praxis bringt und Mitarbeitende nachhaltig für einen gesunden Lebensstil begeistert.

www.praxis-essgenuss.de

 4 Stunden

 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Weihnachtsfeiern in der Abenteuer Küche



🕒 4 Stunden

📍 Vor Ort in
Ihrem
Unternehmen
oder online

Verwandeln Sie Ihre Weihnachtsfeier in ein besonderes Erlebnis! In unserer „Abenteuer Küche“ zaubern Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen ein festliches Menü, entdecken neue Geschmackserlebnisse und genießen wertvolle Zeit abseits des Arbeitsalltags.

Gemeinsames Kochen fördert Teamgeist, Kommunikation und Zusammenhalt – ganz ohne steife Programmpunkte. Freuen Sie sich auf genussvolle Stunden, entspannte Atmosphäre und unvergessliche Momente, die noch lange in Erinnerung bleiben.

Wir gestalten Ihre Weihnachtsfeier individuell nach Ihren Wünschen – für ein Event, das verbindet, begeistert und nachhaltig wirkt.

www.praxis-essgenuss.de
