



Het Kushi Instituut

Internationaal makrobiotisch
educatie- en opleidingscentrum
Weteringschans 65
1017 RX Amsterdam
Tel.: 020-6257513
www.macrobiotics.nl
kushi@macrobiotics.nl

AGENDA MAART

DI 6 19.00-21.00 **Eten volgens de seizoenen*** kookdemonstratie,
€ 20 2^e persoon € 15

ZA 10 11.00-16.00 **Open Dag** Voor altijd vrij van glutenallergie!
Voorjaarsreiniging en afvallen, lezing, kookles, gratis

DI 13 19.00-21.00 **Sugar blues: Overheerlijke desserts** kookdemonstratie,
€ 20 2^e persoon € 15

DI 20 19.00-21.00 **Hoe gebruik je zaden** kookdemonstratie,
€ 20 2^e persoon € 15

DO 22 19.00-20.30 **Gemberkompres** workshop, € 15

DI 27 19.00-21.00 **Familie favorieten*** kookdemonstratie,
€ 20 2^e persoon € 15

* op de data met een ster wordt een volledige maaltijd getoond

WEKELIJKS

Op afspraak **Persoonlijke of familie leef- en eetwijze consult** Adelbert en Wieke Nelissen

Op afspraak **Nine star Ki Astrologie of Feng Shui consult** Adelbert Nelissen

Op afspraak **Gemberkompres & Shiatsu massage** Jarka Adamcova

START CURSUSSEN

DO 15 - ZO 18 17.00-14.00 **Kunst van het koken weekend**

Voorjaarsreiniging en gezond afvallen, Wieke, Adelbert en Horriah Nelissen,
Karin Baank, Engels gesproken

VR 30 - ZO 1 17.00-17.00 **De weg naar gezondheid, vitaliteit en kracht weekend** Adelbert en Wieke Nelissen, Engels gesproken