

Dr. Christian Rak

Live-Online-Kochen: glück geht durch den Magen

Glück geht auch durch den Magen. Deshalb werden beim GABAL-Impulstag alle Sinne angesprochen: Beim Live-Online-Kochen könnt ihr ein schnelles leckeres Gericht selbst zubereiten und in virtueller kulinarischer Runde bei nährenden Tischgesprächen genießen: Es gibt ein Gemüsepfännchen (mit oder ohne Hähnchen) mit orientalischem Reis und einer Joghurt-Sesam-Sauce.

Ihr bekommt rechtzeitig eine Einkaufsliste zugeschickt mit Hinweisen zur Vorbereitung. Wir kochen dann in der Mittagspause zusammen (wenn auch jeder am eigenen Herd). Und wer nicht selbst brutzeln mag, aber an guter Gesellschaft teilhaben will, darf sich auch einklinken.

Christian Rak ist seit über 20 Jahren Trainer und Coach mit Leib und Seele. Er setzt Kochprojekte als ganzheitliche Methode in Führungsseminaren und Teamentwicklungen ein. Besonders am Herzen liegt ihm die Förderung der Resilienz von Menschen, Teams und Organisationen. „Glück und Erfolg haben viel mit Resilienz zu tun“, so Christian Rak. „Vielleicht wird das ja nach den Impulsen des Vormittags ein Gesprächsthema beim Kochen und Essen sein.“

www.training-cooking-coaching.de