

# JAHRESPLAN 2020

viel spass und wohllauf  
KONNICHIHA!

---

## SEMINAR ZUM THEMA SPORTERNÄHRUNG

**16. und 18 im Mai**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich// Zunfthaus zur Meisen**

**Kost : CHF 50.00**

**Zeit : 14.00 - 15.15 / 18.30 - 19.15**

## JAPANISCHER KOCHKURS

**05 , 08 und 15 im JUNI**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich**

**Kost : CHF 120 .00**

**ZEIT : 11.00 - 14.30 / 18.15 - 21:15**

## SEMINAR ZUM THEMA DIABETES

**20. und 22 im JUNI**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich / Zunfthaus zur Meisen**

**Kost : CHF 50.00**

**Zeit : 14.00 - 15.15 / 18.30 - 19.45**

## JAPANSICHER KOCHKURS

**06 , 11 und 13. im JULI**

**Kursort : resedastrasse 18 8008 Zürich**

**Kost : CHF 120.00**

**Zeit . 11:00 - 14: 30 / 18: 15 - 21:15**

## SEMINAR ZUM THEMA MS

**05 und 07 im SEPTEMBER**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich / Zunfthaus zur Meisen**

**Kost : CHF 50.00**

**Zeit : 14:00 - 15.15 / 18:30 - 19:45**

## JAPANISCHER KOCHKURS

**12 , 14 und 21 im SEPTEMBER**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich**

**Kost : CHF 120 .00**

**Zeit : 11:00 - 14: 30 / 18: 15 - 21: 15**

---

## **GESUNDE WOCHEN IN JAPAN NEU!!**

**05.10 - 17.10 (eine Woche)**

Zazen, Shakyō, Yoga, Kalligraphie, Japanische Küche, Shiatsu, Akupunktur, Schönheit- und Gesundheitsbehandlung usw. mit meiner Begleitung und natürlich schöner Ausflug dazu.

## **JAPANSICHER KOCHKURS VEGAN**

**17, 19 und 26 im OKTOBER**

**IKursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich**

**Zeit : 11:00 - 14:30 / 18:15 - 21:15**

**Kost : CHF 120.00**

## **SEMINAR ZUM THEMA ADHS**

**31 IM OKTOBER und 02 im NOVEMBER**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich / Zunfthaus zur Meisen**

**Zeit : 14:00 - 15:30 / 18:30 - 19:15**

**Kost : CHF 50.00**

## **JAPANISCHER KOCHKURS**

**14, 16 und 23 im NOVEMBER**

**Kursort : Resedastrasse 18 8008 Zürich**

**Zeit : 11:00 - 14:15 / 18:15 - 21:15**

**Kost : CHF 120.00**

## **WEIHNACHTS APERO**

**01 im Dezember**

Für mich ist der weihnachtessen ein tanzbesonderes Erlebnis. Es gibt mir Gelegenheit, Ihnen allen persönlich zu danken und bei einem festlichen Mal ein paar schöne Stunden miteinander zu verbringen.

## **INFO**

**Ich schicke Ihnen allen die Einladung für alle Seminare und Kochkurse zu jeder beliebigen Zeit.**

**Alle Kurse werden auf Deutsch und Japanisch durchgeführt**