

Elke Brunner Ammann „investition-gesundheit“

Eine meiner grossen Leidenschaften ist das Kochen!

Schon in sehr jungen Jahren interessierte ich mich für Nahrungsmittel und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche und das ist bis heute so geblieben.

Seit einiger Zeit arbeite ich als Ayurvedische Köchin und -Ernährungsberaterin, in meinem Koch- und Beratungsstudio in Altstätten. Ich lehre interessierten Menschen die Ayurvedische Küche kennen zu lernen und berate sie ebenfalls in ihrer täglichen Ernährung.

Ayurvedisches Kochen ist heilendes Kochen!

Übersäuerungen, Sodbrennen, Süsshunger-Attacken, Übergewicht und Blähbäuche, verschwinden mit der Zeit und ein wohlig, warmes Gefühl breitet sich in der Bauchgegend aus.

Ayurvedische Ernährung sättigt ohne Völlegefühl, sie nährt körperlich, geistig und seelisch, viele meiner Kundinnen konnte ich davon schon überzeugen!



<http://www.investition-gesundheit.ch>

Wie bist du zu **NEFU** gekommen?

Im Internet wurde ich auf NEFU aufmerksam und fand diese Frauen-Vernetzungs-Werkstatt toll und meldete mich sogleich an.

Wovon hast du als Kind geträumt?

Ich wollte Tänzerin oder Köchin werden.

Welche 3 Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Siddhartha von Hermann Hesse, meine Gewürze, meine Zahnbürste

Welche berühmte Persönlichkeit möchtest du gerne einmal treffen?

Mutter Theresa, ist aber leider nicht mehr möglich

Welches Kompliment an dich gefällt dir am besten? Hallo Sonnenschein!

Was ist deine liebste Freizeitbeschäftigung? Lesen

Wie lautet dein Lebensmotto?

Gelassenheit für Dinge die ich nicht ändern kann, Mut für Dinge die ich ändern kann und die Weisheit das einen vom anderen zu unterscheiden

Was wünschst du dir für **NEFU – das Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen?**

Ein Miteinander, dass sich die Frauen gegenseitig unterstützen, denn gemeinsam können wir viel bewegen