



Zoom-Workshop am Sa. 10.12.2022

Notfallvorsorge: Kochen ohne Strom?!

Ein Radio Bonn-Rhein-Sieg Bericht hat mich aufgerüttelt: ein Hörer wurde einen Tag lang beim Leben ohne Strom begleitet. Kühlschrank und Wasserkocher fielen aus, kein fließendes Wasser mehr, Handyakku leer. Der REWE-Marktleiter sagte den Hörern, dass ohne Strom weder Türen noch Kassen funktionieren. Mir wurde klar: Ich bin nicht vorbereitet ...

Und seitdem habe ich recherchiert: Egal ob diesen Winter das Stromnetz durch zu viele Heizlüfter überlastet werden könnte oder eine nächste Flut- oder Schneekatastrophe die Versorgung kappt, es gibt einfache Dinge, die jede und jeder tun kann.

In meinem Workshop erhaltet ihr Informationen und Checklisten zu Stromausfall, Vorratshaltung von Speisen und Getränken, Kochmöglichkeiten ohne Strom und Gesundheitsvorsorge. In Kleingruppen besprecht ihr die Situation in eurem Haushalt und entwickelt kreativ Lösungsansätze.

Und für gute Nerven vermittele ich euch eine passende Klopfakupressur. In der Rezepte-Challenge teilt ihr euer Lieblingsrezept "ohne Strom" mit allen.

Sei dabei und entwickle in wenigen Stunden dein Notfallkonzept!



- Übersicht: Notfallvorsorge
- Vorräte für 10 Tage
- Kochmöglichkeiten ohne Strom
- Mobilität und Kommunikation
- Checklisten
- 10-Minuten Klopfakupressur für starke Nerven
- Challenge: Lieblingsrezept ohne Strom

Termin: Sa. 10.12.2022, 10 – 15 Uhr per Zoom-Videokonferenz
Preis: 95 Euro inkl. 19 % MwSt.
Info & Anmeldung: kontakt@ruthrieckmann.de, Anmeldeschluss Mo. 28.11.2022

Spürbar mehr Wohlbefinden!

www.ruthrieckmann.de

Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann, Endenicher Allee 144, 53121 Bonn, kontakt@ruthrieckmann.de,

Stand: 11/2022

