







Leistungsübersicht

Das Leistungsangebot besteht aus **Kochkursen** und **Workshops** zum Thema **Kochen für eine Familie**, sowie aus Ferienprogrammen, Caterings und privaten Veranstaltungen.

In kleinen Gruppen von acht bis zehn Personen wird in der **Movin' Kitchen** gekocht. In den angrenzenden Einrichtungen bzw. Unternehmen werden die theoretischen Inhalte zum Thema vermittelt.

-  Kochkurse für Schulklassen / Projektstage
-  Kundenevents für Unternehmen
-  Mitarbeiter-Events für Unternehmen (z. B. Weihnachtsfeiern, Teambuilding etc.)
-  Privates Catering / private Kochkurse
-  Kochkurse mit Sternekoch Oliver Rausch
-  Kursangebote für diverse Ferienbetreuungen

Alle Events werden im gemeinsamen persönlichen Gespräch genau auf Ihre Wünsche individuell ausgearbeitet. Wir stellen für Sie nach Ihren ganz persönlichen Wünschen und Vorstellungen ein Kunden- oder Mitarbeiterevent der besonderen Art zusammen. Im Vordergrund jeder Veranstaltung steht dabei immer das Kochen für eine Familie. So sorgen Sie, gemeinsam mit uns, für ein unvergessliches Erlebnis für Ihre Kunden und Mitarbeiter.



Anne Rausch

Alter Bienger Weg 4 · 79227 Schallstadt
Telefon 0163 2584572
E-Mail: kontakt@rausch-familienwerkstatt.de
www.rausch-familienwerkstatt.de



Mit freundlicher Unterstützung von





Warum Familienwerkstatt?

Mein Name ist Anne Rausch, ich bin verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Nach meiner Ausbildung zur Hotelfachfrau habe ich mehrere Jahre in der gehobenen Gastronomie gearbeitet. 2007 und 2010 kamen unsere Kinder zur Welt und ich stellte meine berufliche Laufbahn hinten an, um mich ganz der Erziehung unserer Kinder zu widmen. Durch meine langjährige Tätigkeit als Hotelfachfrau bin ich schon früh mit den Themen Ernährung und Lebensmittel in Berührung gekommen. Im Laufe meiner Elternzeit stieg das Interesse am Kochen mit saisonalen und regionalen Produkten stetig. Angefangen bei der Zubereitung der Mahlzeiten für meine Familie bis hin zum Arbeiten im eigenen Gemüsegarten. Dieses Interesse führte mich 2013 wiederum zum Studium der Ernährungsberatung. Schnell war mir klar, dass mein Praxisschwerpunkt bei Kindern und Familien liegen wird.

In Bezug auf gesunde Ernährung lagen mir die Themen Familientradition, Esskultur, Entschleunigung, Kommunikation am Tisch, sowie gesundheitliche Prävention besonders am Herzen. Essen ist wesentlich mehr als nur Nahrungsaufnahme! Es bedeutet vielmehr gemeinsam am Tisch zu sitzen, Gespräche zu führen, auf Augenhöhe zu sein, sein Gegenüber wahrzunehmen.

In unserer schnelllebigen Zeit sind diese wertvollen Merkmale längst nicht mehr selbstverständlich. Zudem ist das gemeinsame Essen am Tisch auch sehr wichtig für unsere Gesundheit. Es bedeutet Pause von einem oft stressigen und anstrengenden Tagesabschnitt, aber auch Achtsamkeit für sich und seine Lieben.

Die Aspekte „Tradition“ und „Esskultur“ immer im Blick bin ich mit **Seminaren und Kochkursen in Kindergärten, Schulen und Unternehmen** unterwegs. Ich möchte berufstätigen Erwachsenen einen Einblick in die Leichtigkeit des Kochens geben. Dabei geht es mir in der Hauptsache um die Aufklärung und Bildung zu Ernährungsfragen, um Gesundheitsprävention sowie die Vermittlung von Kochkompetenz und Nachhaltigkeit. Kinder und Jugendliche führe ich spielerisch an Lebensmittel und deren Verarbeitung heran und gehe darauf ein, wie wichtig eine gesunde Lebensweise für unseren Körper ist.

Mit der Familienwerkstatt schaffen wir, mein Mann und ich, einen Ort an dem man sich für längst vergessene Dinge endlich wieder viel Zeit nimmt. Einen Ort, der entschleunigt, inspiriert und motiviert.

Ihre Anne Rausch



Movin' Kitchen

Um den logistischen Aufwand so gering wie möglich zu halten war schnell klar: Wir brauchen einen fahrbaren, voll ausgestatteten Raum, der jederzeit und flexibel vor Ort bei unseren Kunden einsetzbar ist.

In dieser **Movin' Kitchen** können acht bis zehn Personen kochen. Durch zusätzliche Gestaltung des Außenbereichs können jedoch bis zu 20 Personen am jeweiligen Event teilnehmen. Mit verschiedenen Spezialeinrichtungen ist die Küche für alle Altersgruppen nutzbar.

