



Vera Gardhoff-Yalçinkaya

beschäftigt sich seit 1988 mit Makrobiotik.

Seit 1993 ist sie im Vorstand von Makrobiotik in Berlin e. V.

Ausbildung zur makrobiotischen Ernährungsberaterin bei Steven Acuff in 1995 in Köln sowie Kochschule bei Karen Acuff in Karlskrona/Schweden mit Küchenpraktikum in der Habichtswaldklinik in Kassel/Schwerpunkt Psychosomatik und Onkologie.

Dezember 1997 bis Februar 2002 war sie Inhaberin des Restaurant's FOYER in Berlin-Charlottenburg mit klassisch türkischer Küche, in dem sie zum Mittagstisch makrobiotische sowie türkische Küche angeboten hat.

2005 Ausbildung zum Ernährungscoach bei der Metabolic Balance-Akademie, Isen/Allgäu, dort im Februar 2009 Prüfung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin, sowie im Sept. 2008 Ausbildung zur Kochkurs-Leiterin, und in 2023 Zertifizierung zum Coach für Long Covid Rehabilitation.

Sie bietet seitdem Einzelberatungen mit Diagnostik an und erstellt für Sie einen individuellen Ernährungsplan und bietet Kochkurse für ihren persönlichen Ernährungsplan an.

Herbst 2014 bis Juni 2015 hat sie im Makrobiotik Restaurant Natural'Mente in Berlin-Charlottenburg und in den folgenden Jahren immer wieder bis heute viele Wochen für das Restaurant und dessen Caterings sowie im Service mitgearbeitet.

Sept. 2015 bis Jan. 2017 belieferte sie mit ihrem veganen Catering ein Fernsehstudio in Berlin-Moabit. Der erneute Auftrag im neuen Studio am Alexanderplatz in 2020 wurde durch den Lockdown leider beendet.

Kochkursreihe Kochen ist Spiel(en) – die Freiheit des Kochens

Kochkurse zu den unterschiedlichen Themen wie

The Basic Sound of Cooking

Miso-Küche an einem Sonntag im Herbst

Gourmetküche leicht gemacht

Optimale Ernährung für die Abwehrkraft zum Jahresanfang

Anpassung an die jahreszeitliche Energie und die Magie des FRÜHLING's

Sommer-Menü – Mit Leichtigkeit am gesunden Picknick-Tisch