

Ernährung nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin - Wasserelement



Karin Haug

Seminar:

5 Elemente Ernährung - Winter

Seminarleiter:

Karin Haug

Termin:

14.11.2010 - München

08.45 - 17.00 Uhr

Seminargebühr:

€ 240,00

Seminarpauschale:

alle Speisen und Getränke
inklusive

Tagungsort:

München: Zentrum für
Naturheilkunde

Anmeldeschluss:

29.10.2010 - München

1-Tages-Seminar

Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen ist eine Aufforderung, das eigene Leben bewusster zu gestalten und Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Die Ernährungskurse richten sich an jeden, der die Energetik der Nahrungsmittel verstehen und anwenden möchte. Gekocht wird gemäß den Jahreszeiten und Elementen. In diesem Seminar widmen wir uns dem Wasserelement, das dem Winter zugeordnet.

Inhalte

- **Grundlegende Kenntnisse von Yin und Yang, den 5 Wandlungsphasen und dazugehörigen Naturgesetzmäßigkeiten**
- **Nahrungsmittel des Elements Wasser**
- **Ernährung nach energetischen Gesichtspunkten**
- **Rezepturen für das Element Wasser**
- **gemeinsames Kochen und Essen**

Ziel

Jeder Kursteilnehmer lernt, Mahlzeiten nach den 5 Elementen herzustellen und kann durch Rezeptanregungen eigene Gerichte so abwandeln, dass sie energetisch an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden können.

Benefit/Nutzen

Die richtige Ernährung dient nicht nur der Prävention, sondern auch der Heilung von Krankheit. Mit der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel stärken wir das Immunsystem und schützen uns vor Infekten.