

SEMINARLEITUNG:



Mag. Michaela Lehner
Kinesiologin, OMEGA Gesundheitscoach, 5-Elemente Ernährung nach der TCM, Zertifizierte Sehtrainerin, NAET Practitioner.

ANMELDUNG:

Telefonisch: 0664-3945298
Per E-mail: office@lifeandvision.net

KURSORT: Rudolfstr. 24, 4040 Linz

Anmeldeschluss: 1 Woche vor dem jeweiligen Kurs
(Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert, da die Teilnehmerzahl auf 8 Teilnehmer beschränkt ist).

STORNOBEDINGUNGEN:

Bei Stornierung bis 8 Tage vor Kursbeginn fallen keine Kosten an.
Bei Stornierung 7 bis 4 Tage vor dem Kurs sind 50% der Kursgebühr zu bezahlen.
Danach fallen 100% Stornogebühr an, außer Sie stellen eine Ersatzperson.



MAG. MICHAELA LEHNER PRAXIS FÜR KINESIOLOGIE, NAET, SEHTRAINING & GESUNDHEITSCOACHING
Rudolfstraße 24, 4040 Linz, Tel +43.(0)664.3945298, office@lifeandvision.net, www.lifeandvision.net

DIE 5-ELEMENTE ERNÄHRUNG NACH DER TCM



IM ZYKLUS DER JAHRESZEITEN

**WORKSHOPREIHE
2011**

**DURCH EINE BEKÖMMLICHE ERNÄHRUNG
GEWINNEN SIE MEHR ENERGIE, VITALITÄT
UND LEBENSFREUDE**

- * Haben Sie ständig kalte Hände und kalte Füße?
- * Oder schwitzen Sie (nachts) häufig und Ihre Fußsohlen brennen wie Feuer?
- * Leiden Sie vermehrt unter innerer Unruhe und/oder haben Sie Schlafstörungen?
- * Essen Sie täglich Müsli, Obst und Salat und nehmen dennoch kein einziges Kilogramm ab?
- * Schnappen Sie jeden Virus auf und sind ständig verkühlt?
- * Fühlen Sie sich nach dem Essen häufig müde und antriebslos, können sich schlechter konzentrieren oder beobachten einen Leistungsabfall
- * Haben Sie häufig Blähungen und/oder ein Völlegefühl nach dem Essen und wissen nicht warum?

Kein Thema wird so vielfältig – und auch zum Teil kontroversiell – diskutiert und beleuchtet wie die Ernährung.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist über 4000 Jahre alt und betrachtet den Menschen aus ganzheitlicher Sicht, d.h. als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Die Hauptsäulen der TCM sind: Akupunktur, Heilkräuter, Qi Gong und die 5-Elemente Ernährung.

In der Ernährung nach der TCM werden von Symptomen energetische Muster abgeleitet, woraus sich ein Gesamtbild von energetischen Unausgewogenheiten ergibt. Auch die Nahrungsmittel werden nach ihrer energetischen bzw. thermischen Wirkung her betrachtet und den 5 Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zugeordnet. Jedes dieser Elemente / Energiequalitäten ist zu einer bestimmten Jahreszeit besonders aktiv. Nach dieser Sichtweise kann das gleiche Nahrungsmittel für den einen Menschen sehr gut und bekömmlich und für einen anderen Menschen gänzlich unpassend sein – je nach seinem Konstitutionstyp.

In den 6 Workshops lernen Sie die Grundprinzipien dieser Ernährungsform kennen und bekommen viele Tipps aus der 5-Elemente Küche:

- ° Wie koche ich ausgewogen für meinen Konstitutionstyp bzw. für die ganze Familie
- ° Woher kommen Verdauungsprobleme, Übergewicht und Heißhunger auf Süßes
- ° Was haben Stimmungsschwankungen und Stress mit der Ernährung zu tun
- Usw....

In jedem Workshop – begleitend durch das ganze Jahr 2011 - lernen Sie, wie Sie die Organe Leber und Gallenblase, Herz und Dünndarm, Milz-Pankreas und Magen, Lunge und Dickdarm, sowie Blase und Nieren stärken können – mit dem Wissen der 5-Elemente Ernährung.

THEMA / TERMINE:

Die Grundprinzipien der 5-Elemente Ernährung	11.02.2011
Frühling: Holz Element	04.03.2011
Sommer: Feuer Element	13.05.2011
Spätsommer: Erd Element	01.07.2011
Herbst: Metall Element	23.09.2011
Winter: Wasser Element	25.11.2011

Kurszeit jeweils 15:00 bis 19:00 Uhr

SEMINARPREIS: € 85,- p.P. / Kurs (inkl. Kursunterlagen)

Die Kurse können einzeln gebucht werden, es ist jedoch die Teilnahme am Basiskurs (11.2.) für das Verständnis der weiteren Kurse empfehlenswert.

Zuckerl: Bei Buchung und Bezahlung aller 6 Workshops auf einmal, gibt es eine Ermäßigung von 10% auf den Gesamtpreis.

Für die Teilnahme an der Kursreihe sind keine Vorkenntnisse erforderlich.