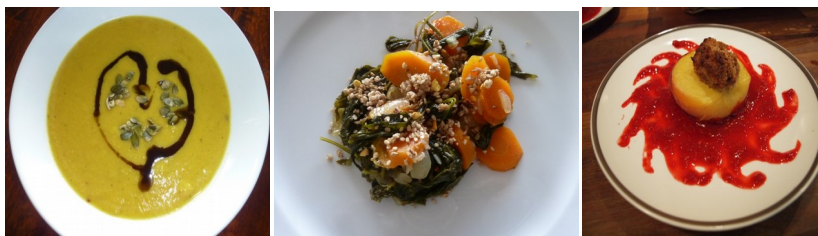
	<p>Sabine Leisentritt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsberaterin TCM/5 Elemente • Fachfrau für basische Ernährung • Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
---	--

Vortrag: Ernährung nach den 5 Elementen

Nahrung sollte uns nähren und stärken. Davon sind wir heute aber weit entfernt, da unsere Essgewohnheiten sehr unausgewogen sind. Die Folge sind Übergewicht, Depressionen, Allergien und diverse andere Krankheiten.

Die jahrtausendealte Ernährungslehre der 5-Elemente (TCM) bietet Antworten, wie wir unser körperliches und geistiges Wohlbefinden tagtäglich steigern können. Mit den richtigen Informationen und vielfältigen praktischen Anregungen lässt sich die 5-Elemente-Ernährungslehre einfach in den Alltag integrieren. Sie werden nicht nur mit bekömmlichen und genussvollen Gerichten belohnt, sondern vor allem auch mit mehr Lebensfreude und Vitalität.



Optional noch möglich!

Der Vortrag besteht aus folgenden Schwerpunkten:

1. Yin und Yang im Gleichgewicht
2. Der Dreifach-Erwärmer
3. Allgemeine Informationen über den Kreislauf der 5 Elemente
4. Einteilung der Nahrungsmittel nach Thermik und Geschmack
5. Praktische Umsetzung in der Küche