



Sylvia Herbek
Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin
Thermomix®-Repräsentantin
2451 Hof/Lbg.

Verein Bäuerinnen
Schwechat/Bruck L.
2320 Schwechat

Workshop

Ernährung nach den 5 Elementen der TCM

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin bietet individuelle Lösungen für mehr Wohlbefinden und Vitalität. Wie lässt sich der jahrtausendealte Wissensschatz für Sie nutzen, angepasst an unser Umfeld und die aktuelle Lebenssituation?

Montag 11. 12. 2017, 17:00 – 20:00 Uhr

Themen:

- Was ist **für unsere Region nützlich** und umsetzbar?
- **Verdauung** und **Stoffwechsel** aus Sicht der TCM
- Zusammenhänge **Gewicht, Befindlichkeit** und **Vitalität** mit den verschiedenen Lebensmitteln.
- Wie können die **Lebensmittel** nach ihrer **Wirkung** gezielt eingesetzt werden?
- Verschiedene **Zubereitungsarten** und **Kochmethoden** um das Wohlbefinden zu unterstützen.
- Wie lässt sich das **Immunsystem stärken** während der jeweiligen Jahreszeit?
- Fragen und Austausch, um das Wissen zu vertiefen und zu verankern.
- Inkl. Handout
- Keine Vorkenntnisse erforderlich

Vortragende: Sylvia Herbek, Dipl. Ernährungs-, Fasten- und Gesundheitstrainerin

Ort: **ehem. BBK Schwechat, 2320 Schwechat, Bruck-Hainburgerstr. 1**

Beitrag: € 25,- pro Person, inkl. schriftl. Unterlagen

Anmeldung erforderlich bis spätestens 30. 11. 2017

Tel.: 0676 5338419, email: sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at

Freuen Sie sich auf einen interessanten Abend mit vielseitigen Informationen!

