



In den Frühling mit der Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (5-Elemente-Ernährung)

Der **Basisvortrag (Teil 1)** beinhaltet u.a.:

- eine Einführung in die grundlegenden Denkmodelle der Chinesischen Medizin wie die Yin- Yang-Theorie und die 5 Wandlungsphasen sowie ihre Anwendung in der zugehörigen Diätetik,
- die Zang Fu (Organsysteme),
- die Wirkungen einzelner Geschmäcker, das Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln,
- ausführliche Ernährungsempfehlungen.

Sie erfahren, wie u.a. Verdauungs-, Gewichtsprobleme, Heißhunger auf Süßes, Energielosigkeit entstehen und lernen, wie Sie mit dieser ganzheitlichen Ernährungslehre ihre Gesundheit beeinflussen und nachhaltig stärken können. Sie erhalten praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag.

Im **Teil 2** wird die Wandlungsphase des Holzes und die zugehörige Jahreszeit des **Frühlings** besprochen. Die Funktionen und mögliche Disharmonien des Leber-Gallenblasenfunktionskreises sowie die Stärkung dieser Organe durch die Ernährung, inkl. Tipps zur Entschlackung, werden ausführlich erläutert. Durch eine die Energetik des Frühlings unterstützende Ernährung wird dem Organismus der Übergang vom Winter erleichtert und der weit verbreiteten Frühjahrsmüdigkeit entgegengewirkt.

Wann: 25.02.2014 (Teil 1): 18.30 -20.15 Uhr
18.03.2014 (Teil 2): 18.30 -20.15 Uhr

Wo: Stadtteilzentrum Pankow,
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin

Kosten: 15,00 € (Teil 1), inkl. Skript
15,00 € (Teil 2), inkl. Skript

Um Voranmeldung per Telefon oder e-mail wird gebeten!

Haik Thiele
Ernährungsberaterin nach der TCM
staatl. anerkannte Logopädin



Tel.: 030/49 40 07 11
haik.thiele@web.de



Beschreibung: L...

STIFTUNG  LOTTO
DEUTSCHE KLASSENLOTTERIE BERLIN

Schönholzer Str. 10 ■ 13187 Berlin ■ www.stz-pankow.de
Selbsthilfekontaktstelle 030. 499 87 09 10 ■ Freiwilligenagentur 030. 499 87 09 20
Nachbarschafts- und Familienzentrum 030. 499 87 09 00