



Energetische Ernährungslehre

Die richtige Ernährung ist eine wichtige vorbeugende Massnahme gegen Krankheiten und spielt eine unterstützende Rolle während der Therapie. Der Anwender betrachtet verschiedene Aspekte der Nahrungsmittel und deren Wirkungen auf den ganzen Menschen.

Energetische Ernährungslehre TCM (EK-EN) / 2 Tage

Inhalt

- Grundsätzliche Betrachtung von Lebensmitteln nach: Geschmack, Thermischem Aspekt, Leitbahn- bzw. Organ-Bezug und Wirkrichtung
- TCM-Ernährung gibt individuelle Ernährungsempfehlungen; abhängig von Konstitution, Jahreszeit, Klima und momentanem Gesundheits- oder Krankheitszustand

Kursziel - Sie sind in der Lage

- die energetische Auswirkung von Geschmack, Thermik, Organbezug und Wirkrichtung zu verstehen
- Klassifizierung von vielen Nahrungsmitteln, Getränken, Kräutern nach den energetischen Qualitäten
- einfache Konstitutions-Typen-Einteilungen nach Yin-Yang und Funktionskreisen vorzunehmen und für diese Ernährungsempfehlungen abzugeben
- Ernährungsvorschläge und Rezepte bei häufigen Erkrankungen bzw. energetischen Disharmonien zu geben
- das energetische Denken der TCM auf unsere traditionellen Nahrungsmittel/Kochrezepte anzuwenden (keine fernöstliche Nahrungsmittel und Rezepte)

Voraussetzung keine

Kosten Fr. 400.00

Kurszeit 09.30 - 18.00 Uhr (14 Std.)

Kursleitung Lois Hacksteiner, Heilpraktiker

Daten

Zürich

2013