

Online-Grundlagen TCM Ernährung DER FRÜHLING ERWACHT AUS DEM WINTERSCHLAF – Ernährung im Übergang zwischen den Elementen Wasser und Holz



Projektart:	Forschungsprojekt für Mitglieder
Projektkategorie:	Grundlagen TCM
erstellt vom:	Präsidium des Vereins Fabiana Pastorini
Projektdauer:	19. Februar 2021, 17:00 – 20:00 Uhr
Ort:	online



Beschreibung:

Thema dieses Projekts ist die Ernährung im Übergang vom Wasser- in das Holzelement!

Was brauchen deine Leber und Gallenblase jetzt um in ihre neue Kraft zu kommen? Wie kannst Du sie durch die Art deiner Ernährung stärken und unterstützen?

Erfahre in diesem Seminar mehr aus dem Reich der Kräuter und Lebensmittel, die dich in dieser Jahreszeit unterstützen.

Die Ernährung nach den 5 Elementen ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Richtlinien der chinesischen Ernährungslehre zielen darauf ab gesundheitserhaltende Maßnahmen zu setzen bzw. zu unterstützen. In der TCM wird großer Wert darauf gelegt Erkrankungen zu vermeiden, bzw. bereits geringe Befindlichkeitsstörungen (Erschöpfung, Schweißneigung, Blähungen, Grippeanfälligkeit usw.) wirkungsvoll zu behandeln, bevor man ernsthaft erkrankt.

Themen:

- Charakteristika der Elemente Wasser und Holz
- was passiert in der Übergangsphase zwischen den beiden Elementen
- welche Kräuter und Nahrungsmittel stärken in dieser Zeit
- was unterstützt noch in dieser Zeit: Bewegung, Tanz, ...

Ziele:

Erhöhung des Bewusstseins zu den Auswirkungen und dem Einfluss der Ernährung auf unseren Organismus. Das schafft einen größeren Handlungsspielraum. Erlernen welche Nahrungsmittel nährend sind und welche dem Körper eher schaden.

- Vorbeugung von Krankheiten
- Erhöhung der Vitalität
- Stärkung des Immunsystems und Erhalt der Gesundheit
- Unterstützung der Heilung auf allen Ebenen
- Förderung der Bewusstwerdung, Klarheit der Gedanken
- Förderung der aktiven und bewussten Lebensgestaltung

Mitwirkende:

Judith Kraus-Bochno, Projektleitung Mehr Info über Judith
Ernährungswissenschaftlerin und TCM-Ernährungsberaterin

Projektleitung und Fördermitglieder sowie weitere Interessent/innen, die ihre Körperwahrnehmung verbessern und ihren Energiefluss regulieren wollen.

Energieausgleich € 75,00

Anmeldung bitte Mail an office@tanzdeslebens.at