

Online-Grundlagen TCM Ernährung- Verein Tanz des Lebens **GESUND DURCH ERNÄHRUNG! Stärkung des Immunsystems**



Di 27. April 2021, 18:30 – 20:30 Uhr und Di 1. Juni 2021, 18:30 - 20:30, online

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 bevor man ernsthaft erkrankt.

INHALTE

- Grundbegriffe der TCM Ernährung
- Wandlungsphasen - unterschiedliche Anforderungen an den Organismus
- Lebensenergie - Speicherauffüllung
- Immunsystem aus der Sicht der TCM
- Die Abwehrkraft mit passender Ernährung stärken - Vorsorgen für jede Jahreszeit
- Kräftiges Immunsystem für den Frühling
- Allergieprävention
- Wechsel der Jahreszeiten - unterschiedliche Anforderungen
- Kräuter: therapeutische Wirkung.

ZIELE

- * Erhöhung des Bewusstseins zu den Auswirkungen und dem Einfluss der Ernährung auf unseren Organismus. Erfahren welche Nahrungsmittel nährend sind und die Harmonie im Körper stärken bzw. herstellen.
- * Zusammenhang von Ernährung und Immunsystem erkennen
- * Treffsicherheit bei der Auswahl von Immunsystem stärkende Lebensmittel erhöhen
- * wichtige Inhaltsstoffe für ein kräftiges Abwehrsystem erlernen und die Lust auf aromatische Speisenzubereitung fördern

PROJEKTLEITUNG

Judith Kraus-Bochno, Ernährungswissenschaftlerin und TCM - Ernährungsberaterin

[Mehr Info über Judith](#)



Energieausgleich € 100,00 bitte bei Überweisung PR06 TCM Ernährung angeben

Anmeldung bitte Mail an office@tanzdeslebens.at

Teilnahme exklusiv für Mitglieder des Vereins ‚tanz des lebens‘

Verein zur Förderung des menschlichen Potenzials und der inneren Balance durch Entfaltung der ganzheitlichen Gesundheit, fördert und unterstützt aktiv die Kultivierung bewusster, gesunder Lebensweisen und die Entfaltung von körperlicher, geistiger und emotionaler Entwicklung bei gemeinsamen Unternehmungen kultureller, musischer, kreativer und künstlerischer Art.

Mitglied werden

Bitte auf der Vereinshomepage www.tanzdeslebens.at registrieren und den jährlichen

Mitgliedsbeitrag von € 20,00 überweisen und schon kannst du die Angebote des Vereins nutzen.

