

**Fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit müde, von Völlegefühl und Blähungen geplagt?  
Frieren Sie schnell? Wie sieht es mit Ihrer Abwehr aus?  
Und sind Sie mit Ihrer Figur zufrieden?**



Diese Probleme sollten von einer gesunden ganzheitlichen Ernährung gelöst werden!

In der 5000 Jahre alten traditionellen chinesischen Medizin liegt der Schwerpunkt auf der energetischen Wirkung der Lebensmittel im Körper.

Unsere häufige Bevorzugung von Nahrungsmitteln wie Südfrüchte oder Milchprodukte erschweren nach "chinesischer Ansicht" unserem Körper die Verdauungsarbeit und können unter anderem zu Gewichtsproblemen führen.

Folgen sind Verdauungsstörungen, Energie- und Leistungsabfälle sowie die Schwächung des

## **Kochkurs nach den „5 Elementen“**

Geschrieben von: Administrator

Donnerstag, den 14. Juli 2011 um 11:36 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 24. Februar 2016 um 11:56 Uhr

---

Immunsystems. Obwohl unsere Selbstheilungskräfte ständig bemüht sind die Ausgewogenheit zwischen den einzelnen Organsystemen aufrecht zu erhalten, können wir langfristige Belastungen wie geistige und körperliche Anspannung, Zeitdruck, Frustration, Ärger und falschen Ernährungsgewohnheiten nicht Stand halten und unser Organismus ist auf Dauer überfordert.

Ich zeige und erkläre ausführlich mit welchen Lebensmitteln und Gerichten Sie die 5 Elemente optimal in Ihren Körper wieder in Einklang bringen.

Gemeinsam werden wir ca 10 Gerichte kochen die unsere Gesundheit fördern und unser Wohlbefinden steigern.

**In diesem Kochkurs werde ich Ihnen vermitteln wie man mit geeigneten Lebensmitteln nicht Krankheit, sondern Gesundheit fördert!**

Der Kurs kostet 67 €,- und beinhaltet die ausführliche Unterlagen und sämtliche Kochrezepte.

**Dieser Kurs findet Samstags in der Zeit von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr statt.**

**Nächste Termine erfragen Sie bitte telefonisch.**