

29. August 2023

Das Geheimnis des Magenfeuers

Prinzipien und Heilkraft der chinesischen Ernährungslehre: Die chinesische Ernährungslehre betrachtet jeden Menschen als einzigartig und so wird er auch behandelt. Es gibt keine rigiden Verbote. Die energetische Wirkung der (westlichen) Nahrungsmittel steht im Vordergrund, körperliche und geistige Aktivitäten werden beeinflusst, die Lebensenergie wird gestärkt. Die «Mitte» ist der Entstehungsort von Qi. Ein intaktes «Magenfeuer» wandelt die Energie der Nahrung rasch und effizient in Qi um.



Kursinhalt

- Die Prinzipien von Yin und Yang in unserer Ernährung
- Die 5 Elemente in der TCM
- Die Bedeutung der warmen Mahlzeiten
- Gestärkt durch alle Jahreszeiten
- Milch – ja oder nein?
- Gluten – böse oder gut?
- Lug und Trug um das Cholesterin
- Das Essen – unsere Energietankstelle
- Ingwertee und viele weitere einfache Alltagstipps, um gesund und fit zu bleiben

Kursziel

- Die Teilnehmenden
- können ihre Ernährung nach den Prinzipien der chinesischen Ernährungslehre einfach umstellen und weiterempfehlen
 - wissen, wieso ein starkes Magenfeuer entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist
 - können ihr Qi optimal stärken und verbessern

Dozentin

Pascale Barmet

Kursinfo


Theorie

7 Kursstunden | max. 30 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen


 Dienstag, 29. August 2023

 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

 Schachenallee 29, 5000 Aarau

 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

 Nichtmitglieder CHF 255.00

 Mitbringen: Schreibmaterial