

19. März 2026

## 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

### ONLINE-KURS

#### Dozentin

Pascale Barmet

#### Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

#### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Donnerstag, 19. März 2026

🕒 18.00 – 21.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

💰 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

💰 Nichtmitglieder CHF 150.00

**Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.  
Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.**