

## Koch-Workshops nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

### Das Feuer-Element (Herz / Dünndarm)

Das Feuerelement entspricht dem Sommer, der Zeit des größten Lichtes und der größten Wärme. Das Feuer der Liebe und der Begeisterung brennt in unserem Herzen, das nach der chin. Medizin auch unseren *Shen* - unser Bewusstsein - beherbergt.

Das Feuer in uns darf weder erlöschen, noch darf es alles in Brand setzen, wenn es zum Beispiel durch Überaktivität und Stress außer Kontrolle gerät.

Geistige Erschöpfung und Mangel an Lebensfreude, schlechtes Gedächtnis, Schlafstörungen und innere Unruhe bis zu Herzrasen und Panik-Zuständen weisen auf eine Disharmonie im Feuerelement hin.

Wie können wir das Feuerelement in uns in Balance bringen? Was kann unser Essen dazu beitragen? Wie können wir Kräuter und Teemischungen harmonisierend einsetzen?



Wir beginnen mit Kostproben von Frühstücksgerichten - besonders geeignet für den Sommer.

In einem Theorieblock beschäftigen wir uns mit dem Feuerelement in all seinen Facetten und gehen auf einige Disharmonie-Muster ein.

Dann geht es in die Küche: Gemeinsam kochen und genießen wir der Jahreszeit entsprechend ein leichtes Mittagmenü im Zyklus der Elemente.

Nach dem Essen gehen wir auf die Wirkungsweise der von uns verwendeten Lebensmittel, Gewürze und Kochmethoden ein. Bei Tee, Kaffee und Kuchen lassen wir den Tag ausklingen.

- Kursleitung:** Traude Geppel-Mikes, Dipl. Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin
- Termin:** Samstag 24. Juni 2017, 10:00 bis 16:30
- Ort:** Waidhausenstraße 8/21, 1140 Wien
- Kosten:** € 96,- inklusive Skriptum/Rezeptmappe, Mahlzeiten und MwSt.
- Teilnehmerzahl:** Kleingruppen von 4 bis 8 Personen
- Anmeldung:** [traude@geppel-mikes.at](mailto:traude@geppel-mikes.at) oder +43 699 192 40 581  
Bitte um Einzahlung der Kursgebühr auf u. a. Konto bis 1 Woche vor Kurs.  
Basiswissen zur Fünf Elemente Küche empfohlen!