

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

Jedes Nahrungsmittel hat eine bestimmte Wirkung auf unseren Körper. Es kann beispielsweise kühlen oder wärmen, befeuchten oder Feuchtigkeit entziehen, kräftigen oder energetisch schwächen. Vielleicht hat Ihnen schon einmal ein scharfes Currygericht Schweißperlen auf die Stirn getrieben oder Sie kennen den baldigen Blasendrang nach dem Genuss einer Tasse Kaffee?

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist ein seit Jahrtausenden bewährtes System, das diese Wirkungen je nach Konstitutionstyp gezielt für Gesundheit und Wohlbefinden einsetzt.

**In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundprinzipien der Fünf Elemente kennen und beim Kochen praktisch anwenden:**

Wir beginnen mit Kostproben von warmen Frühstücksgerichten als Stärkung für den ganzen Tag.

Ein Theorieblock vermittelt Basiswissen und dann geht es in die Küche: Gemeinsam kochen und genießen wir ein einfaches Mittagsmenü im Zyklus der Elemente, mit Zutaten entsprechend der jeweiligen Jahreszeit.

Wir gehen auf die Wirkungsweise der von uns verwendeten Lebensmittel, Gewürze und Kochmethoden ein und lassen den Tag bei Tee, Kaffee und Kuchen ausklingen.



**Kursleitung:** Traude Geppel-Mikes, Dipl. Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin

**Termine:** Samstag 11. Februar 2017 oder  
Samstag 22. April 2017 oder  
Samstag 13. Mai 2017, jeweils 10:00 bis 16:30 Uhr

**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 oder +43 699 192 40 581  
Bitte um Einzahlung der Kursgebühr auf u.a. Konto bis 1 Woche vor Kurs.