

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

### Das Metall-Element (Lunge/Dickdarm)

Das Metall-Element steht für den Herbst, dem Abschied von der Fülle des Sommers, Genießen von Geschaffenem, Loslassen von Überflüssigem, Reduktion auf das Wesentliche.

Instinkte und unbewusste Abläufe im Körper (wie Atmung, Herzschlag, Darmperistaltik) werden im Metall-Element gesteuert. Das sichert unser Überleben und damit unsere Zukunft.

Immunschwäche mit häufigen Erkältungskrankheiten, Kurzatmigkeit bis Atemnot und körperliche Kraftlosigkeit, aber auch langanhaltende Trauer, Zukunftssorgen und das Fehlen von Perspektiven zeigen eine Disharmonie im Metall-Element auf.

Wie können wir das Metall-Element in uns stärken? Was kann Ernährung dazu beitragen, welche Kräuter oder Teemischungen können unterstützen?



Wir beginnen mit Kostproben von warmen Frühstücksgerichten.

In einem Theorieblock beschäftigen wir uns mit dem Metall-Element 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 Mittagsmenü 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:** Sonntag, 19. November 2017, 10:00 – 16:30 Uhr
- Ort:** Waidhausenstraße 8/21, 1140 Wien
- Kosten:** € 120,- 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.  
Basiswissen zur Fünf Elemente Küche empfohlen!