

„Bewusst Kochen und Essen mit allen Sinnen“

3 Tage, 5 Elemente und 7 Schritte zu einem gesunden Essverhalten

Macht Ihnen Kochen und Essen Freude?

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Körper?

Fällt es Ihnen schwer, im Moment zu sein und zu genießen?

Möchten Sie wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen?



Mit diesem 3-Tages-Intensiv-Workshop bringen Sie Bewusstheit in Ihren Alltag des Kochens und Essens. Sie lernen, das eigene Essverhalten zu hinterfragen, emotionalen von physischem Hunger klar zu unterscheiden und wieder ohne schlechtes Gewissen zu genießen.

Beim gemeinsamen Kochen und Essen können Sie auch viele praktische Impulse mitnehmen, wieder mehr in die tägliche Praxis des Kochens - mit dem Hintergrund der Fünf Elemente Ernährung - hineinwachsen.

Der Workshop beinhaltet:

- gemeinsames Kochen und Essen aller Mahlzeiten nach den Fünf Elementen (2x Frühstück, 2x Mittagessen, 2x Abendessen)
- Vortrag über die 7 Schritte zu einem gesunden Essverhalten nach dem Buch „Braucht die Seele Apfelstrudel“ von Martina Tischer
- Basisvortrag zur Fünf Elemente-Ernährung
- Vortrag über die Tücken und Fallen des Heißhunger
- Achtsamkeitsübungen, geführte Meditationen





- Termin (dreitägig):** Fr 23.3.2012 15:00 bis 19:00 Uhr
Sa 24.3.2012 9:00 bis 19:00 Uhr
So 25.3.2012 9:00 bis 15:00 Uhr
- Ort:** Energieküche, Waidhausenstraße 8/21, 1140 Wien
- Kosten:** € 285,- inklusive Skripten/Rezepte und aller Mahlzeiten
- Teilnehmerzahl:** maximal 6 Personen
- Anmeldung:** 0699 192 40 581 bzw. traude@geppel-mikes.at oder
0664 39 21 422 bzw. martina.tischer@foodandsoul.at

Dieser Workshop wird von Martina Tischer, food&soul Ernährungsberatung gemeinsam mit Traude Geppel-Mikes, Energieküche durchgeführt:

Traude Geppel-Mikes
Ernährungsberaterin nach Traditioneller
Chinesischer Medizin



Mag. Martina Tischer
Ernährungsberaterin
und Buchautorin