

Koch-Workshops nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

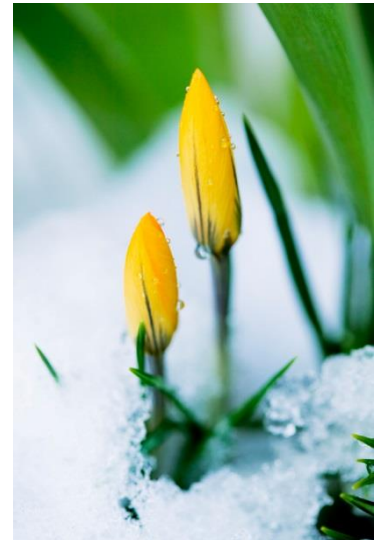
Das Holz-Element (Leber / Gallenblase)

Das Holzelement steht für den Frühling. Nach dem Winterschlaf sprießt überall neues Leben hervor, neue Impulse brechen durch.

Wenn die Frühjahrsmüdigkeit noch hemmt, kann Ernährung wahre Wunder wirken. Typgerechtes Entschlacken und grundsätzlich leichte Kost unterstützen besonders im Frühling die Organkreise Leber und Gallenblase.

Anämische Zustände, Menstruationsprobleme, Verspannungen oder seitlicher Kopfschmerz, aber auch Ungeduld, Frustration und Zorn weisen auf eine Disharmonie von Leber oder Gallenblase hin.

Wie können wir das Holzelement in uns unterstützen? Wie können wir Nahrungsmittel, Kräuter und Teemischungen harmonisierend einsetzen? Wo liegen die Grenzen?



Wir beginnen mit Kostproben von warmen Frühstücksgerichten als Stärkung für den ganzen Tag – auch der Morgen entspricht dem Element Holz.

In einem Theorieblock beschäftigen wir uns mit dem Holzelement 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 im Detail 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:** auf Anfrage
- 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!