

Koch-Workshops nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

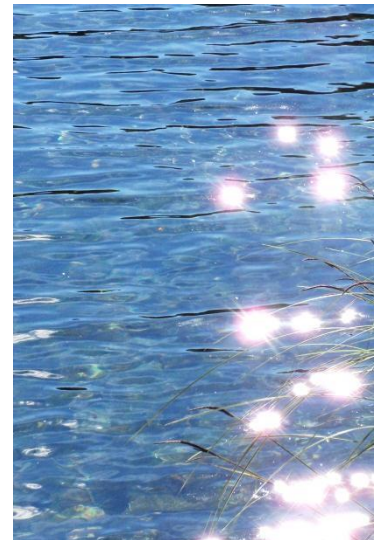
Das Wasserelement (Niere/Blase)

Das Wasserelement steht für den Winter und die Nacht. Die Kälte verlangsamt alles, es ist die Zeit der Stille und Regeneration. In dieser Stille steckt bereits der Same für den Neubeginn und Wasser ist Symbol für Ende und Ursprung des Lebens zugleich.

Willenskraft und Furchtlosigkeit sind „Nierenqualitäten“, die die Umsetzung von neuen Ideen im Holzelement erst ermöglichen.

Rückenschmerzen im Lumbalbereich, Knöchelödeme, schwache Libido/Impotenz, Unfruchtbarkeit, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Nachschweiß bis zum Burn-Out Syndrom weisen auf eine Disharmonie im Wasserelement hin.

Was kann Ernährung beitragen, um unsere Essenz möglichst lange zu bewahren und wie kann sie bei bereits vorhandenen Beschwerden unterstützen und ausgleichen?



Wir beginnen mit Kostproben von warmen Frühstücksgerichten.

In einem Theorieblock beschäftigen wir uns mit dem Wasser-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, 3. Dezember 2017, 10:00 bis 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!