

# ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTE

nach Traditioneller Chinesischer Medizin

## Der Schlüssel zur Gesundheit liegt darin, Yin & Yang des Körpers zu regulieren

Die Jahrtausend alten Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind die Wurzeln dieser komplexen, ganzheitlichen und spannenden Ernährungslehre.

In unserem Zeitalter sind wir geprägt von Stress, Fast-Food, Mikrowelle, übermässigem Konsum von Alkohol und Süssigkeiten, auch degenerative Erkrankungen des Menschen auf körperlicher und geistiger Ebene sind Erscheinungen. Die Harmonie der 5-Elementelehre kann eine Lösung vieler Probleme sein. In dieser ganzheitlichen Sichtweise gibt es keine Verbote. Die Basis ist die Harmonie von Yin & Yang. Die klar strukturierte Denkweise hilft Zusammenhänge auf zu zeigen und bewusst zu machen. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für das Wohlbefinden.

Erfahren Sie persönlich die thermische Wirkung, sowie die verschiedenen Geschmacksrichtungen der Speisen. Richtig eingesetzt, unterstützen und regulieren sie die Gesundheit, steigern die Lebensfreude und harmonisieren das seelische Gleichgewicht. Die spannende Thematik wird mit vielen praktischen Tipps in Theorie & Praxis ergänzt.

**ABEND THEORIE-KURS:** Mittwoch 18. September 18:30 h – ca. 21:15 h

An diesem Abend erhalten sie einen tiefen, zusammenhängenden Einblick ins Thema. Inkl. Ausführliche Dokumentation; Tee und Fitness-Kuchen.

**Ort:** **MEDIARE** Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil

**Kosten:** Fr. 90.00

## **Ergänzen Sie ihr Wissen mit dem passenden Kochkurs nach den 5 Elemente**

**ABEND KOCH-KURS:** Donnerstag 26. September 18:30 h – ca. 22.30 h

**Kosten:** Fr. 130.00

**ORT:** Kreisschule Leimental, Bättwil; von Tramstation Flüh 2 Min. zu Fuss, neben COOP

Per Auto: vor COOP rechts abbiegen. P vor dem Schulhaus. Küche ist im Parterre des rechten Gebäudetrakts.

**Anmeldung / Info:** Myrta Fink, 061 721 03 50 / 076 544 94 96

[www.peppercard.ch](http://www.peppercard.ch) / [info@peppercard.ch](mailto:info@peppercard.ch)

Vielen Dank für Ihr Interesse; Ich freue mich auf Sie / Dich

Herzlicher Gruss Myrta Fink