

Steirisch Essen und Trinken nach den 5 Elementen

"Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. Es ist die Zeit, in der Himmel und Erde wiedergeboren werden ...

Steht (auch) früh auf, macht einen Sparziergag und nehmt die frische stärkende Energie in Euch auf. Da der Frühling die Jahreszeit ist, da die kosmische Energie von neuem einsetzt und sich verjüngt, versucht diese Aufbruchstimmung nachzuempfinden, indem ihr körperlich und gefühlsmäßig offen und unbelastet seid ...?

(Der gelbe Kaiser)

Die Winterstarre wird gebrochen, die Erde wendet sich wieder der Sonne zu. Alles bewegt sich erneut, die ersten Knospen sind längst aufgesprungen, im strahlenden Licht der Frühlingssonne wird alles sichtbar, was verbraucht ist und ausgedient hat. Während der Wandlungsphase HO LZ sind die Organsysteme Leber und Gallenblase besonders aktiv und helfen, Entgiftung und Entschlackung nach üppigen Wintertagen einzuleiten

und uns von allem Überflüssigen zu trennen, um flexibel der neu aufsteigenden Energie zu folgen.

Die chinesische Heillehre der 5-Elemente-Ernährung hat viele Tipps und Ratschläge bereit, um das innere und äußere Gleichgewicht zu stabilisieren. Dabei finden viele unserer heimischen Kräuter, Gewürze und Lebensmittel Anwendung. Genussvoll entschlacken, ohne zu hungern, um sich rundum wohl zu fühlen!

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 78,00
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Alle, die genussvoll entschlacken, entspannen und sich stärken wollen ohne zu hungern und alle, die gern kochen und experimentieren
Mitzubringen:	Kochschürze