Genussvoll leben mit der TCM -

Kennst Du das Gefühl, Mahlzeiten nebenbei einzunehmen, ohne sie wirklich wahrzunehmen? Zwischen Terminen, Verpflichtungen und dem Alltag bleibt oft wenig Zeit, bewusst zu essen und den Moment zu genießen. Dabei bildet eine starke Mitte nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Grundlage für Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit.
In diesem inspirierenden Workshop erfährst Du, wie achtsames Essen und die Ernährungslehre der TCM den Körper, den Geist und die Seele in Einklang bringen können. Entdecke einfache, alltagstaugliche Wege, um mehr Bewusstsein, Genuss und Ruhe in Deine Essgewohnheiten zu integrieren und Deine Gesundheit nachhaltig zu stärken. Nimm Dir Zeit zum Essen – Dein Körper wird es Dir danken.
Bist Du bereit, achtsames Essen zu einem wertvollen Teil Deines Lebens zu machen? Dann freue Dich auf einen Workshop voller Inspiration, Genuss und wertvoller Impulse für Deinen Alltag.

Das erwartet Dich:

- Einführung in die Grundlagen des achtsamen Essens
- Die Bedeutung einer starken Mitte aus Sicht der TCM
- Gesundheitliche Vorteile von bewusstem und achtsamem Essen
- Praktische Tipps für die einfache Umsetzung im Alltag
- Kleine Rituale mit großer Wirkung für mehr Wohlbefinden
- Essen mit Präsenz, Genuss und Dankbarkeit erleben
- Raum für Austausch, Reflexion und gemeinsame Erfahrungen

Für Dich, wenn Du ...
… deine Essgewohnheiten bewusster gestalten möchtest
… mehr Ruhe und Genuss in Deinen Alltag bringen willst
… die Grundlagen der TCM-Ernährung kennenlernen möchtest
… deine Gesundheit und Vitalität nachhaltig unterstützen möchtest.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Steiermark

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	59,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen

Verfügbare Termine

18.03.2027 17:30, Graz

Ort	Graz
Beginn	18.03.2027 17:30
Ende	18.03.2027 20:30
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0022034
Trainer:in	Sigrid Stadler
Veranstalter	LFI Steiermark

© 2026 - lfi.at