



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Gesund essen mit der Fünf-Elemente-Küche

- Das Yin & Yang der Ernährung nutzen -

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
<mailto:info@impulse-schule.de>
<http://www.impulse-schule.de/>
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Ein differenzierterer Ansatz zu gesundem Essen

*„Sie sind das, was Sie essen und was Sie auch gut verdauen können.“
(fernöstliche Weisheit)*

Einem gesunden Essen wird im Alltag viel Aufmerksamkeit gegeben. Da über den Tag mehrmals gegessen wird, stellen die Art und Weise der Ernährung, eine gesunde Funktionsweise des Stoffwechsels und eine gute Verdauung wesentliche "Stellhebel" für unsere Gesundheit dar.

Sind Sie sich bewusst darüber, dass das Essen neben den essentiellen Nährstoffen, die es im Allgemeinen bietet, auch spezielle thermische Wirk-Eigenschaften für den Organismus besitzt (wie bspw. wärmend, kühlend, trocknend, befeuchtend, abführend, nährend)? Diese energetischen Aspekte sind die Grundlage des Yin & Yang in den fünf Elementen der fernöstlichen Ernährungslehre. Dies wollen wir in unserer Fachfortbildung näher beleuchten, so dass Sie ein klares Verständnis über die Wirkungsweise von Lebensmitteln auf den Stoffwechsel sowie einer sinnvollen Zusammensetzung des Essens bekommen.

Neben einer kleinen Einführung in das Konzept der Fünf-Elemente-Ernährung, finden auch praktische Aspekte zur Zusammenstellung von Lebensmitteln und Rezeptgestaltung genügend Raum. Dabei werden Möglichkeiten zur gesunden Entlastung des Stoffwechsels und Harmonisierung der Verdauung thematisiert. Und neben dem „WAS esse ich“, soll natürlich auch die Esshygiene („WIE esse ich“) an unserem Wochenende der Fünf-Elemente-Küche nicht zu kurz kommen.

Auf folgende **Inhalte** gehen wir in dieser Fachfortbildung ein:

- TCM-Grundzüge (Yin & Yang, Qi, fünf Elemente, Organ-Uhr)
- Konstitutionstypentest und Einstufung nach den Fünf Elementen
- Wirkungsweisen thermischer Eigenschaften von Lebensmitteln
- Typbezogene Lebensmittelauswahl und Rezeptvorschläge
- Kostgestaltung bei stoffwechselbedingten Beschwerden
- Bewegungssequenz zur Harmonisierung der Elemente

Dozent:

Danilo Marz, Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung,
TCM-Therapeut, Ernährungsberater nach den fünf Elementen

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulse-schule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax: Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulse-schule.de) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____