



Academy4socialskills
Einführung in die Chinesische
Ernährungslehre

EINFÜHRUNG IN DIE CHINESISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE

FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Die Chinesische Ernährungslehre verbindet das jahrtausendealte Wissen der Chinesischen Medizin über die Lebensmittel mit der eigenen Körpererfahrung.
- Damit bekommen Sie ein Handwerkszeug, um sich auf einfache Weise gesundheitsfördernd zu ernähren. Sie lernen, sich wohlschmeckend zu ernähren und damit bewusst Ihre Energien aufzubauen und auszugleichen.
- Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur die optimale Voraussetzung für körperliches Wohlbefinden, sondern auch die elementare Grundlage für ein gesundes, vitales und langes Leben.
- Entdecken Sie traditionelle Weisheiten für den täglichen Gebrauch und erkennen Sie das gesunde Ernährung nicht den Verzicht auf Genuss beinhaltet.

NUTZEN:

Erhalten Sie einen Einblick in die chinesische Ernährungslehre und bringen Sie Körper und Geist in harmonischen Einklang.

ZIELGRUPPE:

Für alle, die ihre Nahrungsgewohnheiten erweitern und entspanntes Leben und Essen sowie Gesundheitsvorsorge lustvoll verbinden wollen.

TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

.

KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: office@socialskills4you.com oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

INHALTE:

- Die Entstehungsgeschichte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- Die Energie- und Harmonielehre der Chinesen
- Ernährungslehre als heilender und präventiver Baustein der TCM
- Qi, Jing, Yin und Yang
- Die Energetische und Thermische Qualität der Lebensmittel
- Analyse der persönlichen Essgewohnheiten
- Individuelle und persönlich maßgeschneiderte Diät
- Chinesische Typenlehre
- Die Theorie des Dreifach-Erwärmens
- Die Küche der 5 Wandlungsphasen
- Die Wirkung von Kräutern und Gewürzen
- Übungen aus der Praxis



Nach Bedarf und Vereinbarung kann auch ein praktischer Kochteil in das Seminar integriert werden

METHODEN:

Ein Methodenmix zwischen Kurzvortrag der/des Trainerin/s, Moderation, Einzel- und Gruppenarbeit der Teilnehmer, sowie vielen praktischen Übungen.



ANMELDUNG

Academy4socialskills
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080
Wien
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717
mobil: +43/664/1012768
E-Mail: office@socialskills4you.com
www.socialskills4you.com

ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

