

TCM Ernährung und Emotionen – genussvoll essen und stressfrei leben - 2 Tage Seminar mit Koch-Workshops

Gewinne mehr Verständnis für die Zusammenhänge des 5 Elemente Zyklus mit deinen Emotionen

Praxis-Tipps, Rezepte und einfache Übungen zur Selbstregulation

Das zunehmende Licht, die Frühlingsenergie machen Lust auf Bewegung, auf die Natur – alles bewegt sich, auch die Emotionen. So möchten Altlasten aufgearbeitet werden. Im Seminar lernst du deine emotionale Landkarte kennen. Mit individuell angepassten Rezepten und Maßnahmen kannst du rasch gegensteuern, Mechanismen erkennen, Muster auflösen und vor allem dein Wohlbefinden und die Lebensfreude fördern.

Nach diesen 2 Tagen hast du:

- Mehr Verständnis darüber, welche Lebensmittel dir helfen, schnellere Entscheidungen zu treffen
- Konkrete Ideen, wie du deine Kommunikation verbessern kannst und damit noch klarer wahr genommen wirst
- Rezepte, passend zur Jahreszeit, die dich in deinem zeitlichen Rhythmus unterstützen
- Mehr Kenntnis über deinen individuellen Stoffwechsel-Typ, damit du dich satt und zufrieden fühlst.



Dr. Claudia Nichterl

Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin nach TCM, Bestseller-Autorin von Kochbüchern und Gesundheitsratgebern (Power Frühstück, Gesunde Schilddrüse durch die richtige Ernährung), Spezialistin für einfache, schnelle, alltagstaugliche Rezepte. www.einfach-essen.com



DI Robert Pap

Nach einer technischen Ausbildung, Studium an der BOKU und Tätigkeit als fachwissenschaftlicher Leiter des Universitätslehrgangs Lebensraumoptimierung an der Donau Universität Krems heute als Life-Coach, Führungskräftetrainer und Raumdesigner tätig. www.freiraemen.com

Termin und Ort

27. und 28. April, von 9 – 17 Uhr in der
Praxis Lösungsarbeit, Große Neugasse 38, 1040 Wien

Preis: 297 € inkl. Mittagessen, umfangreiche Unterlagen

Infos und Anmeldung: bei Monika Niederle office@essen.z.at oder Tel.: 0681-20408485

Wir freuen uns auf Dich!