

# ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTE

## Basis- und Fortsetzungskurse im 2016 / 2017

„der Schlüssel der Gesundheit liegt darin, Yin & Yang des Körpers zu regulieren“

Die jahrtausend alten Erfahrungen der traditionellen chinesischen Medizin sind die Wurzeln dieser komplexen, ganzheitlichen und spannenden Ernährungslehre.

In unserem Zeitalter sind wir geprägt von Stress, Fast-Food, Mikrowelle, übermässigem Konsum von Alkohol und Süssigkeiten, auch degenerative Erkrankungen des Menschen auf körperlicher und geistiger Ebene sind Erscheinungen. Die Harmonie der 5-Elementelehre kann eine Lösung vieler Probleme sein. In dieser ganzheitlichen Sichtweise gibt es keine Verbote. Die Basis ist die Harmonie von Yin & Yang. Die klar strukturierte Denkweise hilft Zusammenhänge auf zu zeigen und bewusst zu machen. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für das Wohlbefinden.

Erfahren Sie persönlich die thermische Wirkung, sowie die verschiedenen Geschmacksrichtungen der Speisen. Richtig eingesetzt, unterstützen und regulieren sie die Gesundheit, steigern die Lebensfreude und harmonisieren das seelische Gleichgewicht. Die spannende Thematik wird mit vielen praktischen Tipps in Theorie & Praxis ergänzt.

Für die **5 Fortsetzungskurse** ist die einzige Bedingung ein besuchtes Basisseminar. Es gibt für alle 5 Elemente einen Folgekurs. Wir widmen uns den Jahreszeiten entsprechend einem Element.

Nächstes **BASIS-SEMINAR 2016: Samstag 22. Oktober** 9.45 - 17.00 Uhr

Nächstes **BASIS-SEMINAR 2017: Samstag 18. März** 9.45 - 17.00 Uhr

### Fortsetzungskurse 2016 / 2017:

Fortsetzung: **METALL** 12. Nov. 16

Fortsetzung: **WASSER** 28. Jan. 17

Fortsetzung: **HOLZ** 06. Mai 17

Fortsetzung: **FEUER** 24 Juni 17

Fortsetzung: **ERDE** 16 Sept. 17

Die Zeit bleibt für alle Kurse gleich

**Tagesablauf:** ca. 2 1/2 Std. Einführung ins Thema, kleiner Imbiss, gemeinsames mehrgängiges Menu kochen, Essen, geniessen, diskutieren und Fragen stellen

**Kosten:** Basiskurs Fr. 240.- / Fortsetzungs-Kurse je 1 Tag Fr. 240.-, inkl. Essen und ausführlichen Kursunterlagen.

**Leitung:** Myrta Fink, Hauswirtschaftslehrerin, Kochbuchautorin, Qi Gong-Tai Chi Lehrerin

**Ort:** Kreisschule Leimental, Hauptstr.74 Bättwil, bei COOP Flüh, gut erreichbar per Tram, Parkplätze vorhanden oder Schulküche in Münchenstein

**Anmeldung:** Myrta Fink, Helvetierstrasse 27, 4106 Therwil, E-mail: [info@peppercard.ch](mailto:info@peppercard.ch)  
[www.peppercard.ch](http://www.peppercard.ch) / Tel 061 721 03 50 / Fax 061 721 03 62

### KURSANMELDUNG

**Basiskurs-Datum:**..... E-mail: .....

Holz: ..... Feuer: .....

Erde: ..... Metall ..... Wasser: .....

Name / Vorname .....

Strasse ..... PLZ/Ort .....

Tel priv./Ge: ..... Datum / Unterschrift .....