

Ein herzliches Hallo!

Mein Name ist Heidrun Hörhan



Vor einigen Jahren kam ich selbst als Seminarteilnehmerin an diesen besonderen Ort. Die Verbindung durfte heranreifen und erfüllt mich nun mit einer tiefen Freude, mich hier als Tagwerkerin einbringen zu dürfen.

Ich komme aus Niederösterreich und bin seit mehr als 10 Jahren als Basenfastentrainerin, Kräuterkundige und Ernährungsberaterin tätig.

Die Liebe zu den Kräutern, meine persönlichen Erfahrungen von Nahrungsmittelverträglichkeiten, brachten mich auf dem Weg, ein tieferes Verständnis über mich und meinen Körper zu erlangen.

In meiner Arbeit verbinde ich die Schätze aus OST und WEST – das alte Wissen der TCM mit neuen Erkenntnissen der Wissenschaft – der stoffwechseltypgerechten Ernährung.

Typgerechte Ernährung ist etwas ganz persönliches und betrifft jeden einzelnen von uns. Du bist einmalig und somit auch Deine Ernährung.

Lass uns gemeinsam herausfinden, was Du jetzt brauchst:

Für Entlastung.

Für neue Impulse.

Für ein besseres Körpergefühl.

Für mehr Vitalität.

Für mehr Leichtigkeit.

Für mehr Lebendigkeit.

Für ein JA zu DIR.

Ich begleite Dich dabei, wieder wahrzunehmen, was Dich nährt – damit Du Dir selbst und Deinem Körper wieder näherkommst.

Nahrung ist Selbstliebe

Meine Angebote:

TCM-Ernährungsberatung & Stoffwechseltypbestimmung

Termine im Herbst 2026:

17.9., 18.9.

5.11., 6.11.

2.12., 3.12.

TCM-Kochworkshop – 5-Elemente Kochen im Herbst – die Mitte stärken

19.9.2026, 10 – 14 Uhr

Online Basenfasten

9.10.-16.10.2026

Kontakt und nähere Infos unter:

Heidrun Hörhan

TCM-Ernährungsberatung | Stoffwechseltypbestimmung

FNL-Kräuterexpertin | Basenfasten-Vitaltrainerin

+43 (0) 664 4131377

h.hoerhan@lebensgrün.at

<https://www.lebensgrün.at/>

