

TCM-Kochworkshop Frühling

Freitag, 19. Feb 2027, 16:00 - 20:00 Uhr

Die jahrtausendalten Kenntnisse der TCM um die Wirkung der Lebensmittel ist ein essentieller Bestandteil der 5-Elemente Ernährung. Die Nahrungsmittel werden den 5 Elementen, deren Geschmack und Hauptwirkung zugeordnet bzw. nach ihrer thermischen Wirkung klassifiziert und dementsprechend eingesetzt.
Die Bekömmlichkeit der Ernährung steht im Vordergrund. Regelmäßige und warme Mahlzeiten, angepasst an die Jahreszeiten, die die Mitte stärken und den jeweiligen Stoffwechseltyp berücksichtigen, tragen wesentlich dazu bei sich wohl zu fühlen, gesund und zufrieden zu sein.

"Starte mit mehr Leichtigkeit und Vitalität in den Frühling"

Der Frühling steht im Zeichen des Neubeginns. Im **Holz-Element** beginnt die Energie wieder zu steigen – eine Zeit des Aufbruchs, des Erwachens. Du erhältst einen Einblick in die 5-Elemente-Ernährung und bekommst wertvolle Impulse, wie Du Deine Verdauungskraft stärken und Dein Wohlbefinden fördern kannst. Wir widmen uns besonders dem **Organfunktionskreis Leber und Gallenblase**, was Deinem Körper jetzt im Frühling guttut und ihn bei typischen **Frühjahrsthemen wie Müdigkeit, Verspannungen und Kopfschmerzen unterstützen kann.**

Wir bereiten ein dreigängiges Menü zu – leichte Frühlingsgerichte mit grünen, frischen Zutaten, alltagstauglich und für sensible Bäuche geeignet. Dich erwarten viele praktische Tipps und ein liebevoll gestaltetes Rezeptheft für zuhause. Hochwertige Zutaten in Bio-Qualität und eine kleine Köstlichkeit zum Mitnehmen runden den Workshop ab.



Heidrun Hörhan

Anmeldung:

Heidrun Hörhan
h.hoerhan@lebensgruen.at
0664/4131377
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 150,- inkl.
Zutaten,Getränke,Rezepte

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen