



TCM-Kochworkshop

Samstag, 19. Sep 2026, 10:00 - 14:00 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.

Der Herbst – „Die Mitte stärken“

Das Metall-Element, steht im Zeichen des Überganges - eine Zeit des Loslassens, der Regeneration und der Vorbereitung auf den Winter.

In diesem Workshop erhältst Du ein Basiswissen über die 5-Elemente Ernährung mit dem Ziel die Verdauungskraft zu stärken und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Du erfährst wie Du den **Organfunktionskreis Lunge und Dickdarm** besonders gut unterstützen kannst, die Abwehrkräfte zu stärken, bestens vorbereitet für die kalte Jahreszeit.

Wir bereiten gemeinsam ein dreigängiges Menü zu - wärmende Herbstgerichte alltagstauglich und abgestimmt auf sensible Bäuche. Nebenbei bekommst Du viele praktische Tipps, spannende Infos und ein liebevoll gestaltetes Rezeptheft für zuhause. Hochwertige Zutaten in Bio-Qualität, und eine kleine Köstlichkeit zum Mitnehmen runden den Workshop ab.

Ich begleite Dich mit meinem Fachwissen für mehr Genuss, mehr Achtsamkeit und neue Impulse in der Küche.

Anmeldung:

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

Preis:

€ 150,- (inkl. Zutaten, Getränke, Rezeptheft)



Heidrun Hörhan

