TCM-Ernährungsberatung & Stoffwechseltypen

Donnerstag, 5. Nov 2026, 09:00 - 18:00 Uhr

Bekommt der Körper den Treibstoff, den er braucht, so breitet sich ein angenehmes Bauchgefühl des satt seins aus und es steht für mehrere Stunden gleichmäßig Energie zur Verfügung. Das führt zu mehr Kraft, Vitalität, klares Denken und emotionaler Stabilität. Süßgelüste, Müdigkeit, häufiges Kälteempfinden und möglicher Schwindel lassen nach. Der Stoffwechsel kommt in Schwung, das Gewicht beginnt sich zu regulieren und ein erholsamer Schlaf stellt sich ein. Regelmäßige typgerechte Mahlzeiten stärken die Mitte und sorgen für innere Zufriedenheit.

Beim Ersttermin erwartet Dich:

- o Ausführliches Anamnesegespräch nach der TCM-Ernährung
- o Bestimmung von Nahrungsmitteln auf deren individuellen Verträglichkeit
- o Zungen- und Gesichtsdiagnostik
- o Ermittlung des individuellen Stoffwechseltyps
- o Umfangreiche Informationen zu Deinem Stoffwechseltyp
- o Viele praktische Tipps zur typgerechten Umsetzung
- o Kochrezepte, Lebensmittelempfehlungen, Kräuter, Tees

Heidrun Hörhan

Herbsttermine 2026 & Preise:

5.11. | 6.11.
Erstgespräch inkl. Stoffwechseltypbestimmung
100 Minuten / € 230,-
Folgegespräch
60 Minuten / € 120,- nach Zeitaufwand (auch Online)

Anmeldung:

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

Preis:

Erstgespräch 100 min / € 230,-

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen