



TCM-Ernährungsberatung & Stoffwechseltypen

Donnerstag, 10. Dez 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 erwartest 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

Wintertermine 2026 & Preise:

9.12. | 10.12.

Erstgespräch inkl. Stoffwechseltypbestimmung

100 Minuten / € 230,-

Folgegespräch

60 Minuten / € 120,- nach Zeitaufwand (auch Online)

Anmeldung:

Preis:

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

Erstgespräch 100 min / € 230,-



Heidrun Hörhan

