

QI ERNÄHRUNGSBERATUNG

MARIANNES

KOCHWERKSTATT



# ESSEN — EIN SCHÖNES STÜCK LEBENSFREUDE!

Bewusst einkaufen, bewusst kochen, bewusst genießen. Wer sich an diese drei einfachen Prinzipien hält, trägt aus eigener Verantwortung sehr viel zu seiner Gesundheitsvorsorge bei. Mit Mahlzeiten nach den Tipps und Erfahrungen aus Mariannes Kochwerkstatt fördern Sie Ihr Wohlbefinden. Sie lernen, gezielt das zu essen, was Ihnen besonders gut bekommt.

# ENERGETISCHE ERNÄHRUNG — EINHEIMISCHE ZUTATEN UND WISSEN AUS ALTER ZEIT



Unter «Qi», ausgesprochen ‚Tschii‘, verstehen die Chinesen Lebensenergie. Qi-Ernährung ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Krankheiten bereits an der Wurzel behandelt. In Mariannes Kochwerkstatt lernen Sie in kurzer Zeit, dass alle Speisen mit einheimischen Zutaten nach den Grundprinzipien der 5 Elemente zubereitet werden können. Sie werden staunen, wie schnell sich Ihr Wohlbefinden verbessert.

## FRISCHES VOM MARKT — ENERGIE FÜR DEN GANZEN TAG

In Mariannes Kochwerkstatt wird beim Kochen nach den Regeln der 5 Elemente bewusst auf teure asiatische Produkte mit langen Transportwegen verzichtet. Sie lernen, wie man frische, einheimische Produkte, die nicht chemisch behandelt sind, jahreszeitengerecht zubereitet und erfahren, wie Sie mit den 5 Elementen Ihr Lebensgefühl nachhaltig verbessern können.



# KALTE HÄNDE UND FÜSSE?

Jeder Kurs in Mariannes Kochwerksatt beginnt mit einem Einblick in die energetische Ernährungsberatung der chinesischen Medizin. Sie lernen, welcher Ernährungstyp Sie sind und welche Speisen Sie vermeiden sollten, wenn sie u.a. eher Kälte oder übermässige Wärme empfinden.

## ERNÄHRUNG UMSTELLEN — WAS BRINGT MIR DAS?

Gesundheitsprävention geht uns alle etwas an, ob jung oder alt, ob mit Idealgewicht oder eher übergewichtig. So wie Sie Farben und Kleider wählen, die zu Ihnen passen, lernen Sie in Mariannes Kochwerkstatt Speisen zu geniessen, die Ihnen besonders gut tun. In Mariannes Kochwerksatt kommen alle, die an einer bewussten Esskultur interessiert sind – auch Kinder mit Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen.



# MARIANNES TIPPS UND TRICKS

Das lernen Sie in Mariannes Kochwerkstatt:

## 1 Welcher Ernährungstyp bin ich?

Nach der Bedürfnisanalyse wissen Sie, was Ihnen gut tut und worauf Sie verzichten sollten.

## 2 Welche Nahrungsmittel passen zu mir?

Sie werden nach dem Kurs beim Einkaufen vermehrt auf Nahrungsmittel achten, die Ihnen besonders gut bekommen.

## 3 Wie kann ich ohne grossen Aufwand energetisch kochen?

In Mariannes Kochkurs bereiten Sie verschiedene energetisch hochwertige Speisen zu und können die gelernten Tipps und Tricks Ihrer Gesundheit zuliebe von nun an ganz einfach im Alltag umsetzen.

# ERNÄHRUNGSTYP BESTIMMEN — KOCHEN — AUSPROBIEREN

In Mariannes Kochwerkstatt lernen Sie in kurzer Zeit, welcher Ernährungstyp Sie sind und welche Nahrungsmittel besonders gut zu Ihnen passen. Sie kochen in kleinen Gruppen verschiedene energetisch hochwertige Speisen, probieren diese gemeinsam und nehmen viele wertvolle Anregungen für den Alltag mit nach Hause.

Marianne Rouge  
dipl. energetische Ernährungsberaterin TCM  
Mättelistrasse 19  
3122 Kehrsatz  
Tel. 031 961 36 14  
[marianne.rouge@bluewin.ch](mailto:marianne.rouge@bluewin.ch)  
[www.mariannes-kochwerkstatt.ch](http://www.mariannes-kochwerkstatt.ch)