

EINFÜHRUNGS- UND KOCHKURSE FÜR EINSTEIGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE

nach den Grundsätzen der Traditionell Chinesisch-Tibetischen Medizin (TCM)

Ernährungsfehler können ihren Ursprung bereits beim Einkaufen und Zubereiten von Nahrungsmitteln haben. Auf den individuellen Ernährungstyp nicht angepasstes Essen ist in vielen Fällen die Ursache für Erkrankungen, weil das energetische Gleichgewicht gestört wird.

In kleinen Gruppen bietet Ihnen Marianne Rouge sowohl eine Einführung in die TCM-Ernährung als auch Kochkurse an. Erlangen Sie dank einfacher Tricks und Tipps Ihr nötiges energetisches Gleichgewicht und mehr Wohlbefinden im Alltag zurück.

Sie werden staunen, welche Heilkräfte aus der Chinesisch-Tibetischen Medizin sich auch in unseren saisonalen und regionalen Nahrungsmitteln verbergen! Nach Mariannes Kursen wissen Sie bestimmt, was Ihnen gut tut und worauf Sie besser verzichten sollten. Vielleicht wird Ihnen bereits eine kleine Ernährungsumstellung deutlich mehr Wohlbefinden verschaffen! Bei Marianne Rouge können Sie sich übrigens auch für eine individuelle Ernährungsberatung anmelden.

Anmeldung, Kontakt, Ort

marianne.rouge@bluewin.ch, Tel. 031 961 36 14
Bitte Name, Adresse, Telefonnummer für Rückruf und allfällig gewünschte Kursdaten angeben.

Die Kurse finden in der Kochwerkstatt Wichtrach statt: Küche Kirchgemeindehaus, Pfarrhausweg 1, 3114 Wichtrach

Basiskurs

Thema: Theoretische Einführung in die TCM-Ernährung nach den 5 Elementen
Kurs: Ein Abend, jeweils von 18–22 Uhr. Max. 12 Teilnehmende pro Kurs
Daten: **Freitag, 12. 11. / 10.12. 2010 und 21.1./25.2./18.3./8.4./13.5./10.6.2011**
Kosten: CHF 100.– inkl. einer Suppe nach den 5 Elementen

Kochkurse

Thema: Kochen mit Produkten aus den vier Jahreszeiten
Kurs: Ein Abend, jeweils von 18–22 Uhr. Max. 12 Teilnehmende pro Kurs
Daten: **Donnerstag, 25. 11. 2010** Wasserelement «Winterernährung»
Donnerstag, 9. 12. 2010 Wasserelement «Winterernährung»
Donnerstag, 27. 1. 2011 Vom Genussmittel zum Nahrungsmittel
Donnerstag, 24. 2. 2011 «Frühlingsputzete»/Entschlackung
Donnerstag, 17. 3. 2011 Ernährung im Frühling
Donnerstag, 31. 3. 2011 Altersgerechte Ernährung – Mit 30/40/50 Jahren hat mein Körper andere Bedürfnisse
Donnerstag, 19. 5. 2011 Ernährung für Kleinkinder – Süss und Süssigkeiten ist nicht das gleiche!
Donnerstag, 16. 6. 2011 «Kostbarkeiten im Sommer»
Kosten: CHF 130.– pro Kurs inkl. ausführliche Dokumentation und Essen

Tages- und Wochenendkurse für Gruppen

Behandlung spezieller Themen wie z.B. Kochen für Kinder, Ernährung im Alter, gesunder Start ins Frühjahr, leichte Ernährung im Sommer usw. Weitere Einzelheiten auf Anfrage.

Kosten: CHF 150.– pro Tag (TK)
CHF 300.– pro Kurs (WK)

Individuelle Ernährungsberatung

Anmeldung für Einzelberatung: Tel. 031 961 36 14 oder marianne.rouge@bluewin.ch (Kostenübernahme durch Krankenkasse bei Zusatzversicherung)

