



Ganzheitliche Ernährungslehre

Was bedeutet „ganzheitliche Ernährungslehre“?

Jeder Stoffwechsel funktioniert individuell, was dem einen gut tut, kann dem anderen schaden. Der Einklang von Körper, Geist und Seele ist entscheidend.

In einer ganzheitlichen Ernährungsberatung wird ihr individueller Typ bestimmt, basierend auf folgenden Lehren:

- **chinesische Ernährungslehre**, die auf dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert. Bei einer Therapie nach TCM ist eine entsprechende Ernährung nicht wegzudenken;
- **Terlusologie** – eine Lehre, bei der der Geburtstag eine Rolle spielt – welchen Einfluß hatte der Mond oder die Sonne am Tag meiner Geburt? Auch hieraus kann ich meine Ernährungsgewohnheiten ergründen und evtl. verbessern.

Die Folgen werden sie sehr bald spüren. ***Sich rundherum Wohlfühlen und damit langfristig Gesundheit erhalten, ist das Ziel.***

Sabine Mühlbauer
Dorfplatz 13
94227 Rabenstein
Tel. 09922/503695
e-mail: info@haus-hollerbusch.de
www.haus-hollerbusch.de

Kurstermine:

Kochen nach der Lehre der Fünf Elemente

Ernährung nach den Fünf Elementen ist eine Gesundheitslehre, die auf dem jahrtausende alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beruht. Dieser Kurs bietet eine kurze Einführung in die chinesische Ernährungslehre, die sogleich in die Praxis umgesetzt wird, indem wir uns eine energiereiche Mahlzeit zaubern.

Montag, 31. März 2008, 18:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr
ODER: Samstag, 7. Juni 2008, 14:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr
ODER: Donnerstag, 25. Sept. 2008, 17:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Investition: jeweils 18,00 EURO

Hildegard - Heilkunde

Keine Frau des Mittelalters hat mit ihren Lehren bis heute so großes Interesse geweckt. Hildegard ging es um die Heilung des ganzen Menschen. Es war für sie selbstverständlich, Krankheitszeichen als Ausdruck einer Störung der Ordnung des Gesamtzustandes eines Menschen zu sehen. Nach einer kurzen Einführung in die Hildegard-Heilkunde kochen wir uns eine typische Mahlzeit aus der Hildegard-Küche.

Samstag; 26. April 2008, 14:00 Uhr bis ca. 18:00 Uhr
Donnerstag, 29. Mai 2008, 18:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr
ODER: Donnerstag, 9. Oktober 2008, 18:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr
Investition: jeweils 18,00 EURO

Auf den Spuren von Dr. Bach

Wir befassen uns nicht nur mit den klassischen Bachblüten, sondern beleuchten auch die Kräuter und Blumen im Garten. Wie wirken sie auf Körper, Geist und Seele? Mit frischen Kräutern bereiten wir uns gemeinsam unser Mittagessen zu und begeben uns nach dieser Stärkung auf einen Ausflug in den Wald, um auf einer kleinen Wanderung die Kraft der Bäume kennen zu lernen.

Samstag; 12. Juli 2008, 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Investition: 28,00 Euro

Fit in den Sommer

Entschlacken, Entgiften, das sind die Schlagwörter des Frühjahrs. In diesem Kurs werden Gerichte und Getränke zubereitet, die uns fit in den Sommer starten lassen. Natürlich spielt dabei Bewegung eine große Rolle. Deshalb gehört ein Nordic-Walking-Kurs mit zum Programm.

Beginn: Freitag, 11. April 2008, 18:00 Uhr – ca. 20:30 Uhr
Dauer: 14 Tage, die Termine können gemeinsam am 1. Kursabend vereinbart werden, benötigt werden, 6 Termine für Nordic Walking, 3 Termine für gemeinsames Kochen und Austausch, abends oder auch morgens zum Frühstück.
Investition: 70,00 EURO

Anmeldungen bitte bei allen Kursen spätestens 2 Tage vor Kursbeginn.