



TCM-Ernährung

WOHLgeSTÄRKT mit den 5-Elementen

Hybrid-
Vortrag

Vortragsreihe 5-Elemente

19. Mai 2022 - Element Erde

30. Juni 2022 - Element Feuer

13. Oktober 2022 - Element Metall

03. November 2022 - Element Wasser

23. Februar 2023 - Element Holz

STÄRKEN /// AUSGLEICHEN /// BEWEGEN

+43 (660) 59 69 122 / Lohen 67, 4880 St. Georgen im Attergau

mail@wohlgesinnt.at / www.wohlgesinnt.at

Element Erde

Online- und Live-Vortrag

19. Mai 2022

18:30 - 20:00 Uhr

Wenn du dir bewusst bist, dass du einen Großteil deiner Energie vom täglichen Essen und Trinken bekommst, weißt du, dass dein WOHLbefINDEN davon abhängig ist, was du dir täglich zuführst.

Mutter Natur (die Erde) verwöhnt uns mit einer unglaublichen Reichhaltigkeit und Vielfalt an Nahrungsmitteln. Das Element Erde ist nicht nur in der Erntezeit ein wichtiger Faktor, auch zwischen den Jahreszeiten gibt es in der TCM 18 Tage, die dem Element Erde zugeordnet sind. Diese dienen dazu, sich optimal auf die nächste Jahreszeit vorzubereiten. Das Element Erde steht für die Mitte, das Zentrum, die Drehscheibe, die alles gut versorgt. Ist die Mitte gestärkt, dann ist der Mensch voller Kraft und Energie. Bei diesem Ernährungsvortrag bekommst Du Tipps und Tricks, wie Du Deine Milz und den Magen in der Wandlungsphase Erde unterstützen kannst, um Deine Mitte und somit Deinen ganzen Körper zu nähren. Damit Du gestärkt und voller Energie durch das ganze Jahr kommst.

Möchtest du ...

- ... erfahren, wie du deinen Körper stärken kannst?
- ... wie du dich besser und gesünder ernähren kannst?
- ... mehr Energie, Lebensfreude und Vitalität bekommen?
- ... deinem Körper etwas Gutes tun?
- ... deine Milz und deinen Magen in ihrer Funktion bestmöglich unterstützen ?

Dann gebe ich dir gerne, in meinem Vortrag, alle Informationen über das Element Erde, praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag und wie du gut gestärkt durch das Jahr kommst. Ich freue mich auf dich!

Wann: 19. Mai 2022 von 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: gemütlich bei dir zu Hause - Online-Live über Zoom (Voraussetzung: stabile Internetverbindung, Handy, Tablett oder Computer mit Mikrofön und Kamera)
oder im Präsenzunterricht - Hochwiesenstraße 13, 5203 Köstendorf bei Salzburg

Kosten: € 18,- pro Person (inkl. Skript als PDF-Datei, 3 Rezepten für den Sommer und Videoaufzeichnung).

Voraussetzung: TCM-Grundkenntnisse oder TCM-Ernährung Vortrag (buchbar unter www.wohlgessinnt.at).

BONUS: Bei Buchung aller 5 Termine statt € 90,- pro Person nur € 75,- pro Person

Melde dich gleich an unter:

www.institut-statera.education / office@institut-statera.education / +43/(0)664/1028939

oder unter www.wohlgessinnt.at

und tue dir und deinem Körper was Gutes!

WOHLgeSINNT bei Claudia Tober in Kooperation mit Institut Statera Bildungszentrum für Kinesiologie.