

5-Elementeküche-Tage mit TCM Ernährungsberaterin Brigitte Winkler



Impulse aus der 5-Elemente-Küche

Holz-Feuer-Erde-Metall-Wasser. Kochen mit den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist keine Hexerei. In geselliger Runde lernen Sie die Prinzipien von Yin und Yang kennen und erleben die Wirkungen naturbelassener Lebensmittel aus der Region. Sie schwingen selbst den Kochlöffel und bereiten ein Mittagessen und ein Frühstück zu. Bekömmliche Gerichte nähren den Körper und beleben den Geist! Nehmen Sie für Ihre Gesundheit wertvolle Impulse in den Alltag mit!

- 3 entspannte Tage mit Grafenaster Inklusiv Leistungen (TCM-Buffer-Frühstück, 3-Gang-Mittagessen, 3-Gang-Abendessen, Teebar)
- 3 interaktive Vorträge über 5-Elemente-Kochkunst mit Erfahrungsaustausch
- 2 Kochworkshops in der Hotelküche unter fachkundiger Anleitung, mit anschließendem gemeinsamem Schmausen in der Rodelhütte
- An den Nachmittagen besteht die Möglichkeit zu einer individuellen TCM-Ernährungsberatung mit Puls- und Zungendiagnose und Empfehlungen für Zuhause, abgestimmt auf Ihren Gesundheitszustand. 90 Min. € 90,--
- **Frühbucher** bis 6 Wochen vor Kursbeginn erwartet ein 5-Elemente-Starter-Set für Zuhause.

2 Termine zu 180 € Kursbeitrag pro Person jeweils:

DO 13.06. – SO 16.06.2019

DO 19.09. bis SO 22.09.2019



Ich freue mich auf Sie! Ihre Brigitte Winkler

TAGESPLAN:

Anreisetag:

- Abends um 18:00 Uhr:
Begrüßung, Kennenlernen und 5-Elemente Vortrag für ca. 1 Stunde
- Danach Abendessen

Erster Urlaubstag:

- 08:00 Uhr: gemeinsames 5-Elemente-Frühstück, zubereitet von Frau Dr. Winkler
- Danach 5-Elemente Vortrag
- Um ca. 10:30 Uhr gemeinsames Mittagessen-Kochen und Mittagstisch zusammen
- Nachmittag zur freien Verfügung

Zweiter Urlaubstag:

- 08:00 Uhr gemeinsame Zubereitung des Frühstücks und Verzehr
- Danach 5-Elemente Vortrag
- Gemeinsamer 5-Elemente Mittagstisch, zubereitet von Frau Dr. Winkler
- Freier Nachmittag

Abreisetag:

- Kein Programm