

ROMANA STEGFELLNER

Ernährungsberatung · TCM · Mobil 0650 89 11 951
romanastegfellner@gmx.at



TCM : Traditionelle chinesische Medizin

5 Elemente Workshop Schlaf / Entspannung

Wie wirken sich langfristig Schlafprobleme, oder Intoleranzen auf den Funktionskreislauf von Herz und Dünndarm aus?



Haben wir **Schlafprobleme**, können schwer Abschalten und/oder unsere Verdauung reagiert mit **Intoleranzen**, Durchfall oder Verstopfung, dann ist im Kreislauf von Herz und Dünndarm eine Schwäche entstanden. Das Element Feuer steht für Hitze, Individualität und Lebenslust. Der Herz-Dünndarm Meridian lässt uns klar erkennen was uns nährt und was uns auslaugt.

Es werden **Teerezepturen** gegen Schlaflosigkeit, Stress und Verdauungsproblemen erläutert und mögliche Nährstofflücken erklärt. Außerdem werden wir mit dem nötigen Hintergrundwissen unsere heimischen Kräuter geschickt in eine einfach nachzukochende Herbstküche einbauen. Es wird ein Abendessen gekocht, welches hilfreiche Tipps und Anregungen für die Alltagsküche beinhaltet, Teezubereitungen probiert, und vor allem freudig geplaudert. Ist unser Dünndarm gestärkt, heißt das wir haben Kraft für einen oftmals stürmischen Herbst/Winter, und somit ist unser Immunsystem gerüstet.

Romana Stegfellner (MSc.), führt uns in die 5- Elemente Lebensmittelkunde ein und erklärt Symptome und deren Ursachen sowie Nährstoffmängel

Termin:	Freitag 23. November 2018
Wo:	Kraftplatz Nonntal -derkraftplatz.at
Zeitraum:	17:30-19:15 Workshop, biologisch, vegetarisch 19:15-20:15 Essen und Austausch
Energieausgleich:	36,00 (inklusive Lebensmittel, und Rezepten)
Teilnehmerzahl:	8-10 Personen

Anmeldeschluss ist Montag der 13. November 2018.

Sichere Dir Deinen Platz, bitte **schriftlich** und **verbindlich** unter romanastegfellner@gmx.at; oder auf FB per PN!

Ich freue mich auf Dich und gerne auch deine Begleitung!

„Gesundheit braucht Genuss - Medizin mit Natur.“