

## Ernährung und Verdauungsförderung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Das Thema Ernährung hat in unseren Breiten einen hohen Stellenwert erhalten. Es gibt zahlreiche Meinungen dazu, was gesunde Ernährung ist.

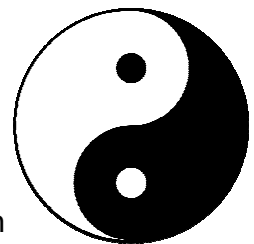
Die traditionelle Chinesische Medizin hat einen relativ einfachen und logisch nachvollziehbaren Zugang zu dem Thema Ernährung. Jedes Lebensmittel wird hinsichtlich seiner Wirkung im Körper eingeteilt, wobei folgende Grundregeln gelten:

- Lebensmittel müssen leicht verdaulich sein (gekocht) und gleichzeitig viel Energie liefern
- Der Mensch braucht Energie, damit die Körpervorgänge inkl. der Verdauung richtig funktionieren
- Die Ernährung wird nach einer entsprechenden energetischen Analyse auf die individuelle Situation des Menschen abgestimmt

Mindestens ebenso wichtig in Bezug auf Ernährung ist es, die Verdauungsleistung zu fördern, damit letztlich mehr Energie aus den Lebensmitteln gewonnen werden kann. Erfahren Sie in diesem Workshop auch etwas über die Bedeutung des vegetativen Nervensystems in Bezug auf Verdauung. Des Weiteren werden auch Übungen durchgeführt, welche die Nerven beruhigen und somit die Verdauung wieder gestärkt werden kann.

### Seminarinhalte:

- Grundlagen der TCM
- Die Wirkung der Lebensmittel  
Verstehen wie verschiedene Lebensmittel im Körper wirken
- Das vegetative Nervensystem und seine Bedeutung im Sinne der Verdauung
- Daoistische Atemtechniken zur Beruhigung der Nerven
- Selbstmassagetechniken zur Lösung von Blockaden im Bauchbereich



**Zielgruppe:** alle Personen die Interesse haben

**Referent: Mag. Uwe Triebel**

Klinischer und Gesundheitspsychologe / TCM Ernährungsberater

**Termin: 29. November 2024**

**Zeit: 9:00 – 17:00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Kärntnerstraße 532, 3. Stock, 8054 Graz / Seiersberg

**Teilnahmegebühr: 135,00** plus 20% MwSt.

Bei der Entsendung Anmeldung von mehr als einem Mitarbeiter geben wir 10% Ermäßigung!

**Oder wenn sich zwei TN gemeinsam anmelden bekommen Sie auch die 10%!**