

Wir laden ein zu

## Mit der 5-Elemente-Küche zur Wohlfühlfigur

Ein Kurs für alle, die mit bodenständiger Alltagskost ohne Hungern Kilos verlieren und Wohlbefinden gewinnen möchten

Kurs I: am **Mittwoch, 18.4.2012** von 19.00 bis 20.30 Uhr

Kurs II: am **Samstag, 21.4.2012** von 9.30 bis ca. 12.00 Uhr

**Inhalt** · Abnehmen muss nicht mit Entbehrung oder strengen Diäten verbunden sein. Die 5-Elemente-Küche zeigt viele Möglichkeiten, wie man mit der passenden Alltagskost Gewicht verlieren bzw. die Figur halten kann. Die Freude an lustvollem Essen wird dabei großgeschrieben.

### Ziel

Kurs I: Vortrag mit kleiner Verkostungen:

An diesem Abend erhalten Sie alle nötigen Grundlagenkenntnisse der 5-Elemente-Küche und viele Tipps für die praktische, figurbewusste Umsetzung im Alltag.

Kurs II: Praktischer Kochkurs:

An diesem Vormittag wird hauptsächlich praktisch gearbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf einfachen, alltagstauglichen Gerichten mit vorwiegend jahreszeitlichen, regionalen Zutaten, die gut geeignet sind, das Gewicht langfristig zu reduzieren bzw. zu halten. Am Ende dieses Workshops steht das gemeinsame Verzehren der eben gekochten Köstlichkeiten. Beide Veranstaltungen können unabhängig von einander besucht werden.

**Methode** · Vortrag, praktisches Kochen

Leitung · Bettina Mathoi, Ernährungsberaterin nach der chin. Medizin ·

Kurs I · Kosten · €28.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit ·

Kurs II · Kosten · € 46.- +€ 10.- Lebensmittelbeitrag · Ort · Praxis Leib und Seele, Innrain 95

Kurs I + II · Kosten € 60.- +€ 10.- Lebensmittelbeitrag · Teilnehmerinnen · min. 3 · max. 8 ·

Anmeldung bis 14.4.2012 unter [frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at](mailto:frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at)

---

perspektiven  **wechsel**

---

**weitere Angebote** · Die gesunde Mittagspause · Zehn Esel und ein elter? · From Another Point of View...  
Vom „Kreuz mit dem Kreuz“ - zum „Rücken, der kann entzücken!“ · Seit ich des Suchens müde war, ... ·  
Über den Sinn und Unsinn sich um sein Leben Sorgen zu machen · Yoga@Home

Die Veranstaltungen sind als Modulsystem aufgebaut, sodass Sie sich Ihr Gesundheitspaket individuell zusammenstellen können. Ihre Anmeldung ist fix, wenn Sie den Kursbeitrag auf unser Konto bei der BTV BLZ 16000, Ktonr. 00116042649 lautend auf Praxisgemeinschaft Dr. Rita Schwarz einzahlen.