

Die Ernährung nach den Fünf Elementen...

... ist keine neue Wunderdiät, sondern ein Ernährungsstil, der sich seit Jahrhunderten bewährt hat. Mit jeder genüsslichen Fünf-Elemente-Mahlzeit erhält Ihr Körper spürbar wohltuend das, was er braucht, um gesund und in Form zu sein.

Ihre Wurzeln hat die Ernährung nach den fünf Elementen in der chinesischen Ernährungslehre, die die Nahrungsmittel nach ihrer **thermischen Wirkung** (heiss, warm, neutral, erfrischend und kalt) und den **fünf Geschmacksrichtungen** (sauer, bitter, süss, scharf und salzig) einteilt. Mit Hilfe dieser Kriterien wird nachvollziehbar, warum man von herzhaftem Essen nicht zunimmt,

dass eine Suppe mit Lauch und Ingwer eher warme Füsse beschert als Rohkost oder Salat, weshalb ein Käsebrot zwar satt aber auch träge macht und wie man Süssgelüste effektiv in den Griff bekommt.

Genuss und **Bekömmlichkeit** spielen beim Essen eine zentrale Rolle. Nur wenn uns unser Essen schmeckt und bekommt, kann es uns mit dem versorgen, was wir brauchen und unseren Organismus darin unterstützen, Überflüssiges auszuscheiden. Nur hochwertige Zutaten, aromatische Gewürze und Kräuter, gute Öle, unraffiniertes Salz, reifes Obst und saisongerechtes Gemüse ergeben wohlschmeckende Speisen, die sowohl die Gesundheit unterstützen, als auch den Gaumen erfreuen.

Das Basis-Seminar...

... dient der Orientierung in punkto Gesundheit und Ernährung. Anhand der Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wird leicht verständlich dargestellt, an welchen untrüglichen Zeichen sich erkennen lässt, wie gesund man ist. Genauso nachvollziehbar erfahren Sie, welche Krankheitszeichen die chinesische Medizin kennt, und wie sich diese mit Hilfe der Ernährung nach den Fünf Elementen positiv beeinflussen lassen. Ein Blick hinter die Kulissen der modernen Lebensmittelindustrie zeigt, dass qualitativ hochwertige Nahrungsmittel und althergebrachte Ernährungsregeln und -gewohnheiten allemal besser geeignet sind, unsere körperliche Gesundheit und intellektuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten, als das, was uns Werbung und übervolle Supermarktregale versprechen. Durch viele praktische Tipps wird auch die Freude am Kochen belebt oder geweckt.

Basis-Seminare mit Christiane Seifert in Sursee

- 5./6. September 2009
- 7./8. November 2009

Seminar-Zeiten

Samstag 12.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 9.30 – 14.00 Uhr

Bitte bringen Sie sich einen Imbiss mit, da keine langen Essenspausen eingeplant sind.

Seminar-Gebühr

280,- CHF

Seminar-Ort

BBZN Berufsbildungszentrum
Natur und Ernährung
Centralstrasse 21, 6210 Sursee

Die Kochkurse...

... sind ein Erlebnis für alle TeilnehmerInnen – unabhängig von Ihrer bisherigen Erfahrung in der Küche. Sie erhalten reichlich Anregungen für den Umgang mit Kräutern, Gewürzen und anderen dynamisierenden Zutaten und werden erfahren, wie stärkend und sättigend ein gekochtes Morgenessen ist. Knackige Salate aus schonend gegartem Gemüse, die sich hervorragend als leichtes Abendessen oder zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz eignen, sind leckere Alternativen zu Käsebrot, Joghurt oder zur wenig bekömmlichen Rohkost.

Bei den zweitägigen Kursen kann Marlise Minder neben der praktischen Arbeit am Herd auch auf den theoretischen Hintergrund eingehen und viele Tipps zur Umsetzung in Ihrer Küche geben.

Kochkurse mit Marlise Minder

Seminar-Zeiten **Seminar-Gebühr**

Samstag 9.30 – 17.00 Uhr 300,- CHF
Sonntag 9.30 – 15.00 Uhr

- 31. Oktober / 1. November 2009 in Liestal bei Basel
- 21./22. November 2009 in Langenthal
- 28./29. November 2009 in Zürich
- 06./07. Februar 2010 in Langenthal

Schnelle Küche aus dem Glas...

...hier geht es ums Eingemachte! Sie lernen, wie man während der Hauptsaison sonnengereifte Früchte und Gemüse zu Mahlzeiten verarbeitet und konserviert. Fertige Mahlzeiten wie Sosse Bolognese, Suppen oder Kompotte werden fixfertig zubereitet und konserviert. Bei dieser Art von „Fertiggerichten“ wissen Sie ganz genau, was drin ist.

Seminar-Gebühr

150,- CHF

- 15. August 2009 in Liestal bei Basel 12.30 – 18.00 Uhr
- 13. Februar 2010 in Langenthal 8.30 – 14.00 Uhr

Der Einführungskurs...

... gibt einen Einblick in die Grundprinzipien der Fünf-Elemente-Ernährung: Die fünf Geschmacksrichtungen, die thermische Wirkung und das Essen im Rhythmus der Tages- und Jahreszeiten sind die bedeutungsvollen Themen, wenn wir die Vitalität steigern und unsere Befindlichkeit verbessern wollen.

Ein leckerer Imbiss rundet die Einführung ab und bietet Raum für Fragen rund um die Ernährung nach den Fünf Elementen oder die Ausbildung in Ernährungsberatung.

Infovorträge...

... bieten Ihnen die Möglichkeit, sich über die Ernährung nach den Fünf Elementen und die Ausbildung in Ernährungsberatung zu informieren. Sie lernen die Dozentin Marlise Minder kennen und erfahren, mit welchen Inhalten sich die Ausbildung beschäftigt.

Einführungskurse

Seminar-Zeiten

8.30 – 11.30 Uhr

Seminar-Gebühr

70,- CHF

- 15. August 2009 in Liestal bei Basel
- 29. August 2009 in Langenthal
- 05. September 2009 in Zürich

Infovorträge

Seminar-Zeiten

19.00 – 21.30 Uhr (ohne Anmeldung)

- 18. September 2009 in Zürich
- 12. November 2009 in Zürich

Zentrum Karl der Grosse,
Kirchgasse 14, Erkerzimmer

Anmeldung bitte hier abtrennen 

Bitte Anmeldung abtrennen und im Briefumschlag senden an:

Marlise Minder
Praxis für Ernährungsberatung
Hintergasse 163
CH-4938 Rohrbach

Nachdem Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie eine Bestätigung und den Einzahlungsschein in Höhe der Kursgebühr. Sobald Ihre Überweisung auf dem Konto von

Christiane Seifert
Raiffeisenbank in Suretal-Wiggertal
Konto-Nr. 17662.61
IBAN CH75 8121 4000 0017 66261

gutgeschrieben wurde, ist Ihr Seminarplatz für Sie reserviert. Bei Rücktritt bis drei Wochen vor dem Seminar wird der Seminarpreis abzüglich einer Verwaltungsgebühr von 20,- CHF erstattet.

 木火土金水
Christiane Seifert
ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN SCHULE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zu den von mir angekreuzten Seminaren an:

Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon / Mobil _____

E-Mail _____

Beruf _____

Datum, Unterschrift _____

Basis-Seminar mit Christiane Seifert in Sursee

- 5./6. September 2009
- 7./8. November 2009

Kochkurs mit Marlise Minder

- 31. Oktober/1. November 2009 in Liestal bei Basel
- 21./22. November 2009 in Langenthal
- 28./29. November 2009 in Zürich
- 6./7. Februar 2010 in Langenthal

Schnelle Küche aus dem Glas mit Marlise Minder

- 15. August 2009 in Liestal bei Basel
- 13. Februar 2010 in Langenthal

Einführungskurs mit Marlise Minder

- 15. August 2009 in Liestal bei Basel
- 29. August 2009 in Langenthal
- 5. September 2009 in Zürich

Die Ausbildung in Ernährungsberatung

Die einjährige Ausbildung in Ernährungsberatung bietet TeilnehmerInnen, die einen neuen Berufsweg im Gesundheitsbereich als ErnährungsberaterIn einschlagen möchten und solchen, die bereits therapeutisch arbeiten, ein grundlegendes Studium der TCM und der Ernährung nach den Fünf Elementen.

Um einen Befund im Sinne der TCM erheben zu können, werden Physiologie und Syndrompathologie unterrichtet. Zudem erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Zungen- und Pulsdiagnose. Durch diese Ausbildung wird die **Grundlage für professionelle, individuelle Ernährungsberatungen** und die Durchführung von Basis-Seminaren und Kochkursen geschaffen.

Die Ausbildung umfasst 30 Unterrichtstage und ein Abschlusswochenende. Unser Unterrichtslokal in Sursee bietet ein hervorragendes Seminar-Ambiente und sehr preiswerte und schöne Übernachtungsmöglichkeiten im hauseigenen Internat. Beim Unterrichten wechseln sich Christiane Seifert und Marlise Minder ab.

Als Einstieg oder zum Kennenlernen der Ausbildungsdozentinnen sind die Basis-Seminare und Kochkurse sehr empfehlenswert.

Ausführliche Informationen finden Sie in der Ausbildungsbroschüre, die Sie telefonisch oder per E-Mail bei Marlise Minder anfordern, oder direkt von der Internetseite www.tcm-seifert.ch herunterladen können.

Ausbildungs-Termine

- 22. – 24. Januar 2010
- 19. – 21. Februar 2010
- 12. – 14. März 2010
- 23. – 25. April 2010
- 11. – 13. Juni 2010
- 2. – 4. Juli 2010
- 20. – 22. August 2010
- 17. – 19. September 2010
- 15. – 17. Oktober 2010
- 12. – 14. November 2010
- 4. / 5. Dezember 2010



Leitung und Organisation

Christiane Seifert

Veranstalterin, Heilpraktikerin, Lehrerin, Ausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin und Akupunktur, chinesischer Kräutertherapie und Ernährungslehre
Autorin: „Die Fünf-Elemente-Küche“, Droemer-Knauer, ISBN 978-3-426-87344-1

Christiane Seifert

Am Rheinhessenblick 7
D-55296 Harxheim (Mainz)
Tel.: 0049-6138-7798
E-Mail: chr.seifert@tcm-seifert.de
www.tcm-seifert.ch



Marlise Minder

Organisatorin, Dozentin, Ernährungsberaterin
Marlise Minder organisiert alle Veranstaltungen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Marlise Minder

Praxis für Ernährungsberatung
Hintergasse 163
CH-4938 Rohrbach
Tel.: 0848-00 08 80
E-Mail: buer@tcm-seifert.ch
www.marliseminder.ch

Literatur zum Einstieg

Christiane Seifert

„Die Fünf-Elemente-Küche“
Droemer-Knauer-Verlag



Gabriele Klinger / Christina Duve

„Die 5-Elemente-Küche für jeden Tag – Das Rezeptbuch“
BLV-Verlag



Barbara Temelie

„Ernährung nach den Fünf Elementen“
Joy-Verlag

neu! „Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur“
Droemer-Knauer-Verlag



Ernährung nach den Fünf Elementen

Seminarprogramm Schweiz

Juli 2009 bis März 2010

Ganzheitliche Diätetik nach den klassischen Prinzipien der Chinesischen Medizin

木火土金水
Christiane Seifert

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN
SCHULE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG