

CH – 4938 Rohrbach
Hintergasse 163
Büro Christiane Seifert
Marlise Minder

Antonia Koch ☺ www.antoniakoch.ch

- Ernährungsberaterin TCM
- seit 1992 selbst. erwerbend in den Bereichen: Ernährungsberatung, Kochkurse, Rezeptautorin, Partyservice, Ernährung für junge Erwachsene
- Kochbuchautorin



Marlise Minder ☺ www.marliseminder.ch

- seit 2001 Ernährungsberaterin TCM: Beratungen, Kochkurse, Seminare, Vorträge
- seit 2005 Dozentin in der Ausbildung von Christiane Seifert
- Eidg. dipl. Berufsschullehrerin fachkundlicher hauswirtschaftlicher Richtung

Fragen und Anmeldung bitte direkt an:

**Marlise Minder
Hintergasse 163
CH-4938 Rohrbach**

Tel. 0848 000 880

E-Mail: buero@tcm-seifert.ch

„If you can dream it, you can do it“

Walt Disney



Inforama Berner Oberland

Workshop

Ernährung nach den Fünf Elementen

**Kochen und Beraten
in Theorie und Praxis**

im Berner Oberland

8. – 11. Juli 2010

Veranstalterin:
Christiane Seifert

Dozentinnen:
Antonia Koch und Marlise Minder

Inhalte

Kochen

Wir bereiten unsere Mahlzeiten selber zu.

Für das Frühstück bringt Antonia Koch ausgewählte und bewährte Rezepte mit.

Das Mittagessen planen und kochen wir mit dem Fokus auf verschiedenen Pathologien. Eine grosse Auswahl an Nahrungsmitteln steht bereit, um nach individuellen Zielvorgaben (Essen zum Mitnehmen usw.) Gerichte zu kreieren.

- Kochen nach Rezepten
- Experimentieren – z.B. täglich mit einer Kraftsuppe
- Austausch von Rezepten, Tipps und Tricks
- Geniessen an schön gedecktem Tisch
- Gesellschaft und Essen geniessen

Beratung

Wir befassen uns eingehend mit der Thematik ‚Lösungsorientierte Beratung‘ – oder wie es Marlise Minder gerne nennt: ‚Das Ziel ist der Weg!‘.

Beratende sind oft darauf eingestellt, Defizite, Mängel, krankhafte Erscheinungen und Leiden wahrzunehmen.

Eine Kunst des Beratens besteht jedoch darin, die Fantasie des Klienten so zu beflügeln, dass er Änderungsmöglichkeiten zu sehen vermag und gedanklich bereits einen ersten Schritt in einem Veränderungsprozess unternommen hat. Entsprechend gilt es in der lösungsorientierten Beratung, den Blick auch für das Erkennen und Integrieren von gesundheitserhaltenden und -wiederherstellenden Fähigkeiten frei zu machen; mit dem Ziel, eine grössere Nützlichkeit und entsprechend eine grössere Effektivität der Ernährungsberatung zu erreichen:

- Lösungen konstruieren statt Probleme analysieren!

Für die Entwicklung des Systems ‚Lösungsorientierte Ernährungsberatung‘ liess sich Marlise Minder von Literatur aus der Psychotherapie und durch ihr Mentaltraining im Bogensport inspirieren.

In der wunderschönen Umgebung wollen wir auch Raum für Spaziergänge und Erfahrungsaustausch offen halten.

Seminarzeiten

Beginn am Donnerstag um 10 Uhr. An den andern Tagen geniessen wir um 9 Uhr jeweils das Frühstück und beenden den Tag mit einem Znacht um 18 Uhr. Wir arbeiten abwechselungsweise im Plenum oder in Kleingruppen. So bestehen die Seminartage aus Planung des Kochens, Inputs zur lösungsorientierten Beratung mit Transferübungen, freier Zeit, Kochen und gemeinsamem Essen.

Es werden 30 Stunden Weiterbildung bestätigt.

Seminargebühr

Fr. 840.--

Die Seminargebühr beinhaltet:

- Übernachtung im Haus in Zweibettzimmern (Einzelzimmerzuschlag ca. Fr. 80.— in benachbartem Hotel)
- alle Mahlzeiten (exkl. Softdrinks und Alkohol)
- Kosten für das ganze Seminar, inkl. ausführliche Unterlagen und Rezepte

Seminarort

INFORAMA Berner Oberland (www.inforama.ch)
3702 Hondrich bei Aeschi, oberhalb Spiez

In frischer Bergluft werden wir ein wunderbares Panorama geniessen: Blick in die Berge, auf den Thunersee und bei klarer Sicht sogar auf den Brienersee.

Wir werden alleine im Haus sein. Eine grosszügige, gut ausgestattete Küche mit Kräutergarten, der helle Essraum, die sonnigen Sitzplätze und der Seminarraum mit Seesicht werden unsere Kreativität beflügeln.

Organisation

Die Zahlungen müssen vor Kursbeginn auf dem Konto eingegangen sein. Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingegangenen Zahlungen vergeben.

!!! Es sind noch Plätze frei !!!

Anmeldung

- Ich melde mich verbindlich zum **Workshop „Kochen und Beraten in Theorie und Praxis“** im Berner Oberland vom 8. – 11. Juli 2010 an.
- Übernachtung im Doppelzimmer
- Übernachtung im Einzelzimmer
- ohne Übernachtung

Nachdem die Anmeldung eingegangen ist, erhältst du eine Bestätigung und einen Einzahlungsschein in Höhe der Seminargebühr.

Sobald die Überweisung auf dem Konto Christiane Seifert

Raiffeisenbank Konto: 17662.61

IBAN CH75 81214 0000 0176 6261

gutgeschrieben ist, ist der Seminarplatz reserviert.

Kleingedrucktes:

Bei Rücktritt vom Seminar vor dem 18. Mai 2010 werden Fr. 80.— Bearbeitungsgebühr berechnet.

Bei Rücktritt nach dem 18. Mai 2010 ist ein/eine ErsatzteilnehmerIn zu stellen; eine Rückerstattung der Kosten ist nicht möglich.

Name

Adresse

PLZ / Ort

Telefon

Mobile

E-Mail

Datum / Unterschrift

