

Vortrag: "Stärken der körpereigenen Abwehr" rechtzeitig im Herbst, bevor der Winter kommt

Kräftigen Sie Ihr Immunsystem durch die gezielte Auswahl von heimischen Gewürzen und Kräutern, Gemüse, Fleisch und Fisch, von Hülsenfrüchten, Getreide und Nüssen. Unterstützen Sie Ihren Konstitutionstyp entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse. Dieser Ansatz der Chinesischen Medizin findet seine Entsprechung in einer sehr differenzierten Ernährungs-Beratung. Zusätzlich hält die „Chinesische Hausapotheke“ noch eine Vielzahl von wirksamen Tricks bereit.

Schon im Herbst an den Frühling denken ist besonders wichtig gerade auch für diejenigen, die unter allergischen Beschwerden leiden. Nützen Sie die Zeit davor und kräftigen Sie Lunge und Schleimhäute gezielt. Im Frühjahr werden Ihnen dann Heuschnupfen und Allergien weit weniger anhaben können.

Und mit einfachen aber effektiven Hausmitteln erklären wir Ihnen, wie Sie eine Erkältung gleich zu Beginn wieder loswerden können und sie schon im Anflug zu eliminieren.

Workshop: "Stärken der körpereigenen Abwehr" rechtzeitig im Herbst, bevor der Winter kommt

Die Schätze der Chinesischen Medizin entdecken:

Zur Stärkung der körpereigenen Abwehr, damit Sie gesund und fit durch den Winter kommen, und zur frühzeitigen Kräftigung von Lunge und Schleimhäuten für Allergiegeplagte.

In diesem Workshop geht es um die gezielte chinesische Ernährungsberatung und die Anwendung der Rezepte der „Chinesischen Hausapotheke“. Die theoretischen Grundlagen aus dem Vortrag „Stärkung der Körper-Abwehr im Herbst“ vom Vorabend greifen wir auf und setzen sie nun gemeinsam um.

- Sie können aber auch gleich in die Praxis einsteigen, wir erklären die Rezepte ausführlich in diesem Workshop! -

Abgestimmt auf Ihren individuellen Konstitutionstyp stellen wir gezielte Strategien vor, wie Sie Ihren Organismus kräftigen können.

Sie werden überrascht sein, welche Veränderungen die gezielte Kombination alltäglicher Speisen bewirken kann. Gerade und besonders auch zu Zeiten, wenn der Wechsel der Jahreszeiten besondere Anforderungen an unsere Gesundheit stellt.