

## **Vortrag: "Schönheit durch Gesundheit"**

Ein strahlender Teint, glänzendes Haar und kräftige Fingernägel - die nach außen hin sichtbaren Zeichen von innerer Kraft und Wohlbefinden. Glanzlose, trockene Haut, dünnes, stumpfes, splissiges Haar oder brüchige Fingernägel dagegen zeigen, dass diese Gewebe nicht richtig ernährt werden, weil ein innerer Mangel vorliegt, beispielsweise an Blut. Neigen Sie dagegen zu fettigen Haaren und unreiner Haut, so zeigt dies eine Anhäufung verschiedener Schlackenstoffe, die das Gewebe belasten, anstatt es zu ernähren. Diese Zusammenhänge aufzeigen und typgerechte Ernährungsempfehlungen zu geben, das ist Gegenstand dieses Vortrages. Eine zielgerichtete Kombination unserer heimischen Lebensmittel kann hier tatsächlich "kleine Wunder" vollbringen. Zusätzlich werden Rezepte der "Chinesischen Hausapotheke" erläutert, wie Sie Ihre innere Gesundheit und Vitalität effektiv unterstützen können - denn Schönheit zeigt Gesundheit.

## **Workshop: "Schönheit durch Gesundheit"**

Die Schätze der Chinesischen Medizin entdecken, für frischen rosigen Teint, glänzendes Haar und kräftige Fingernägel: In diesem Workshop geht es um die Anwendung der „Chinesischen Hausapotheke“. Die theoretischen Grundlagen aus dem Vortrag „Schönheit durch Gesundheit“ 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 Haut- und Haartyp stellen wir gezielte Strategien vor, damit die Anwendung zu Hause auch gelingt.

Sie werden überrascht sein, welche Veränderungen die gezielte Kombination alltäglicher Speisen bewirken kann. Gerade und besonders auch zu Zeiten, wenn sich Stoffwechsel-Veränderungen sehr deutlich an der Haut zeigen: Bei Teens und Twens. Auch jüngere Damen und Herren sind also ebenso herzlich eingeladen.