

ERNÄHRUNG IN 3 GÄNGEN

Erkenne selbst, was dir gut tut

Nicht alles, was landläufig als gesund gilt, ist deshalb auch gut für dich. In diesem Kurs wird dir klar, weshalb. Während die meisten Diäten und Ernährungstipps ein kurzfristiges Ziel verfolgen (z.B. rasch abzunehmen), geht es hier darum, den Körper langfristig gesund zu erhalten.

Lass dir zeigen, was für deinen ganz individuellen Stoffwechsel wichtig ist, was die einzelnen Organe unterstützt und wie du auf akut oder chronisch auftretende Beschwerden reagieren kannst.

Sogar das Denken und die Psyche werden von deinen Essgewohnheiten gesteuert. Lerne in diesem Kurs zu kochen, was deinen Stress reduziert, deine Denkfähigkeit fördert und deine Seele aufheitert.

Weil für die Gesundheit auch die Art der Zubereitung entscheidend ist, gibt es hierzu immer wieder wichtige Tipps und Tricks.

„Meine Verdauung hat sich merklich verbessert. Ich habe weniger Gelüste und in meinem Bauch verbreitet sich oft ein wohliges Gefühl, das lange für Sättigung sorgt. Ein sehr wertvoller Kurs!“
Eveline W.

BoE: Die Bedarfs-orientierte Ernährung

Beginne mit dem Lehrgang, wann immer es für dich passt und erlerne das System mit **Video-Lehrgang + Arbeitsskript** im eigenen Rhythmus.

1 **Alles zu seiner Zeit**
Tageszeit und Klima entscheiden, ob ein Nahrungsmittel gut oder belastend ist. Am Morgen will der Körper Energie mobilisieren und am Abend die Regeneration einlei-

2 **Gezielt ausgleichen**
Fehlt dem Körper ein wichtiger Stoff, gibt er dir klar lesbare Zeichen. Das Ziel ist, dosiert einzubringen, was ihm fehlt, denn das ideale Stoffwechsel-Gleichgewicht heilt!

3 **Körper, Geist & Seele**
Die Nahrung unterstützt nicht nur deinen Körper, sondern beeinflusst auch dein Denken, Fühlen und Handeln. Damit wird die Ernährung zu deinem persönlichen Life-

Die Praxis-Events buchst du nach persönlichem Bedarf – auch zum späteren Auffrischen und Vertiefen wertvoll!
OT = Online-Trainings: jeweils 17:30 – 20:30 Uhr
PW = Praxis-Workshop: ganztägig von 9 – 17 Uhr

OT:	Mo, 15.03.2027	OT:	Di, 21.09.2027
OT:	Di, 01.06.2027	OT:	Mo, 25.10.2027
PW:	Di, 29.06.2027	PW:	Di, 23.11.2027

Leitung:	Dominik Rollé (Ernährungs-Coach BOE)
Kosten:	Lehrgang: CHF 360.- (einzeln: 3x CHF 150.-) Online-Training: je CHF 30.- / Workshop: CHF 240.-
Praxis-Workshop:	live: Flörli Olten, Florastrasse 21, CH-4600 Olten oder synchron online / mit Aufzeichnung
Anmeldung:	per Web, Mail, Post, Telefon

LEBENSRAUM
Finkenrain 2
CH-4800 Zofingen
Tel: 041 377 02 16
mail@lebensraum-kurse.ch
www.lebensraum-kurse.ch

Vereins-Mitglied
Bedarfsorientierte
Ernährung