



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. Währen 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 regelmässig auftretende Beschwerden reagieren kannst. Das Erfreuliche: diese können sich langsam auflösen, wenn du dem Körper regelmässig diejenige Nahrung gibst, die er wirklich braucht.

Mittags kochen wir zusammen wichtige Nahrungsmittel, denn auch die Art der Zubereitung ist für die Gesundheit entscheidend.

„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.

Trilogie: Ernährung in 3 Gängen

Die 3 Teile der Trilogie bilden eine zusammenhängende Einheit mit den Schwerpunkten: Lernen – Verstehen – Kochen – Geniessen – Anwenden.

1

Alles zu seiner Zeit

Montag, 18. März 2019 / 9 – 17 Uhr

Tageszeit und Klima entscheiden, ob ein Nahrungsmittel gut oder belastend ist. Am Morgen will der Körper Energie mobilisieren und am Abend die Regeneration einleiten.

2

Gezielt ausgleichen

Montag, 8. April 2019 / 9 – 17 Uhr

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, Seele & Geist nähren

Montag, 6. Mai 2019 / 9 – 17 Uhr

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

Leitung: Dominik F. Rollé (Ernährungs-Coach BOE)
Kosten: CHF 240.- pro Tag / CHF 630.- alle 3 Tage
Kursort: [LEBENSRAUM · Seminarzentrum](#)
Ebnetweg 1
CH-6045 Meggen
Anmeldung: per [Web](#), [Mail](#), Post, Tel. bitte bis 7 Tage vor Start



LEBENSRAUM
Ebnetweg 1
CH-6045 Meggen
Tel: 041 377 02 16
mail@lebensraum-kurse.ch
www.lebensraum-kurse.ch



Vereins-Mitglied
Bedarfsorientierte
Ernährung