



# Wissen & Gesundheit gehören zusammen.

## Medizinische Küche genießen & erleben

**Samstag, 27. Mai 2023, Dornbirn (Firma Heron)**

In unseren Kochseminaren erfahren was die TCM mit der westlichen Ernährungslehre zu tun hat  
und wo sich ein Blick hinter die Kulissen lohnt.

Denn: Lebensmittel sind nicht nur das nachdem sie ausschauen,  
sondern sie werden verstoffwechselt und lösen im Körper eine biochemische Reaktion aus.  
Es kommt also auf die Kombination an. Das gilt es im Alltag umzusetzen.

Wir brauchen unsere Ernährung nicht neu erfinden, sondern lediglich die Prinzipien der 5-  
Elemente auf die uns zur Verfügung stehenden saisonalen Lebensmittel übertragen.  
Diese Art der Ernährung füllt unsere Energiespeicher wieder auf.

Sie erlernen die gesund erhaltende ayurvedische Küche von & mit dem Ernährungsexperten  
Jörg Krebber persönlich in der Theorie.  
Desmond Schubert – 5-Elemente-Koch zeigt uns wie´s geht in der Praxis.

### Ayurvedische Küche erleben

Ayurveda stammt aus Indien und lässt sich folgendermaßen übersetzen:  
Das Wissen (veda) vom langen Leben (ayur).

- Umfangreiches Wissen zu Yin & Yang (Säuren & Basen) in der Nahrung & Ihre Wirkung im Körper
  - Wie setzt sich eine vollwertige Mahlzeit zusammen?
  - Welche Eiweiße verwende ich anstatt Fleisch?
- Welcher Konstitutionstyp Sie sind & wie Sie Ihr Element optimal versorgen
  - Ayurvedische Ernährung in der Praxis.
    - Sinnvolle Essenspausen.

Wir freuen uns auf Sie!

[www.rootsnaturkost.at](http://www.rootsnaturkost.at)  
[www.lebizin.at](http://www.lebizin.at)

Weitere Infos: E [info@lebizin.at](mailto:info@lebizin.at) T 0043 650 58 11 838