



# **Gutschein für einen Kochkurs nach TCM**

Grundlagen der naturheilkundlichen Küche  
Gemeinsam Kochen mit Alfred & Felizia Stadler

Dieser Kochtag dient der Orientierung in punkto Ernährung und Gesundheit. Anhand der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Grundlagen, die Gesundheits- und Krankheitszeichen, die thermische Wirkung und die Geschmacksrichtungen der Nahrungsmittel leicht nachvollziehbar dargestellt.

Sie finden Antwort auf Fragen wie:

- Wieso wird man durch Essen schlank und nicht durch Hungern?
- Wie kann ich Abwehrschwäche, Niedergeschlagenheit, Kälteempfindlichkeit und andere Beschwerden richtig deuten und angehen?
- Welche Gerichte stärken die Vitalität und wie fördere ich meinen Schlaf?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!