



4.12.21 Tagesseminar als Zoom-Videokonferenz

Kraftbrühen der chin. Medizin

Wirkungen, Rezepte, Praxis in der eigenen Küche und Verkostung für Einsteiger

Kraftbrühen aus Fleisch, Knochen und Gemüse oder die pflanzlichen Varianten mit einfachen Heilkräutern der chinesischen Medizin können kleine Wunder bewirken: Abwehrkräfte stärken, Kraft und Wärme spenden, Magen und Darm beruhigen, trockene Augen befeuchten ...

Erfahren Sie in diesem Videokonferenz-Workshop, wie Sie Kraftbrühen nutzen können. Sie erhalten Basisrezepte und eine kleine Einführung, wie sie nach chinesischer Medizin eingesetzt und individuell abgewandelt werden können.

Gönnen Sie sich einen inspirierenden Tag mit Küchenpraxis-Anteilen bequem von zuhause aus. Der Workshop eignet sich für Einsteiger ohne Vorkenntnisse in TCM, aber auch für TCM-Ernährungsberaterinnen, die Kraftbrühen kennenlernen und in der Beratung einsetzen möchten. Sie erhalten ein Skript mit Lebensmittelsteckbriefen, Rezepten und Bezugsquellen. Zum Mittagessen können Sie selbst zuhause einen Risotto auf Kraftbrühenbasis zubereiten.



Seminarinhalte:

- Gesundheit und Ernährung aus Sicht der TCM
- Einsatzmöglichkeiten von TCM-Kraftbrühen
- Kraftbrühen-Basisrezepte und Abwandlungen
- Pflanzenbasierte Kraftbrühen mit Heilkräutern
- Steckbriefe der Zutaten mit Indikationen
- Bezugsquellen für Gläser und Zutaten
- Persönlicher Zungenbefund und Kraftbrühenempfehlung

Termin: 04.12.2021, Sa. 10 – 17 Uhr

Ort: Videokonferenz mit Zoom

Unterkunft: -

Preis: 95 Euro inkl. 19 % MwSt.

Info & Anmeldung: kontakt@ruthrieckmann.de, Anmeldeschluss: 28.11.2021, mind. 5 TN

praxisorientiert lernen – Impulse geben

www.ruthrieckmann.de

Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann, Endenicher Allee 144, 53121 Bonn, kontakt@ruthrieckmann.de

