



08.01.22 Tagesseminar per Zoom von zuhause

Kraftbrühen der chinesischen Medizin

Wirkungen, Rezepte, Küchenpraxis 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 Tagesworkshop, wie Sie Kraftbrühen nutzen können. Lernen Sie bequem von zuhause aus. Bereiten Sie selbst zwei Brühen und einen Gewürzrisotto zu. Sie erhalten Basisrezepte und eine kleine Einführung, wie sie nach chinesischer Medizin eingesetzt und individuell abgewandelt werden können.

Der Workshop eignet sich für Einsteiger mit geringen 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. Sie bereiten nach Anleitung Kraftbrühe und einen winterlichen Risotto mit Kraftbrühe zu.



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
- Zungenbefunde und Kraftbrühenempfehlung

Termin: 08.01.2022, Sa. 10 – 17 Uhr
Format: live Videokonferenz per Zoom
Preis: 95 Euro inkl. 19 % MwSt.
Info & Anmeldung: kontakt@ruthrieckmann.de, Anmeldeschluss: 20.12.2021, mind. 8 TN

praxisorientiert lernen – Impulse geben

www.ruthrieckmann.de

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

