



## 09.01.2022 – mit Zoom bequem zuhause lernen

# Essenzen der chinesischen Medizin

für TCM-Ernährungsberater\*innen, TCM-Therapeut\*innen und Interessierte

Essenzen aus Blüten, Blättern, Wurzeln, Obst und Gemüse sind neben Kraftbrühen bewährte Hausmittel der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Sie harmonisieren, lindern gezielt Beschwerden und machen Lust mehr: Rosenblüte, Safran, Staudensellerie, Wassermelone, Ingwer und Gerste sind einige Beispiele.

Tauchen Sie einen Tag in die Welt der Essenzen der chinesischen Medizin ein. Erweitern Sie Ihr Hausmittel-Repertoire: Beginnende Erkältung abwehren, Magen beruhigen, trockene Haut befeuchten, gerötete Haut beruhigen, Verstopfung lindern, wärmen oder kühlen, Durchblutung verbessern, Schlaf fördern ... gegen viele Beschwerden ist ein Kraut gewachsen!

Lernen Sie wichtige Unterscheidungen zur Auswahl des passenden Hausmittels: Wind-Hitze oder -Kälte? Fülle- oder Leere-Hitze im Magen? Das ist die Stärke der TCM. Sie erhalten eine Rezeptmappe zur Zubereitung und Verkostung zuhause mit Hinweisen für den Einkauf.

Verbringen Sie einen inspirierenden Tag mit Gleichgesinnten. Lernen Sie bequem von zuhause aus. Grundkenntnisse der fünf Elemente sind vorteilhaft.



### Seminarinhalte:

- Gesundheit und Beschwerden aus Sicht der TCM
- Essenzen aus Gemüse, Obst, Getreide und Heilkräutern
- Einsatzmöglichkeiten von Essenzen
- Gewürz-, Tee- und Heilkräuter inkl. Fertigmischungen
- Steckbriefe der Zutaten mit Indikationen
- Raum für Fragen und Austausch

<b>Termin:</b>	09.01.2022, So. 10 – 17 Uhr
<b>Ort:</b>	live Videokonferenz per Zoom
<b>Preis:</b>	95 Euro inkl. 19 % MwSt.,
<b>Vorbereitung:</b>	Zutaten selbst für Verkostung zuhause bestellen
<b>Info &amp; Anmeldung:</b>	<a href="mailto:kontakt@ruthrieckmann.de">kontakt@ruthrieckmann.de</a> , Anmeldeschluss: 20.12.2021, mind. 8 TN

**praxisorientiert lernen – erfolgreich beraten**

**[www.ruthrieckmann.de](http://www.ruthrieckmann.de)**

Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann, Endenicher Allee 144, 53121 Bonn, [kontakt@ruthrieckmann.de](mailto:kontakt@ruthrieckmann.de)

