

# ERNÄHRUNG IN 3 GÄNGEN

## Höre auf den Körper – er weiss, was er braucht!

Diese Trilogie gibt Dir eine wertvolle Grundlage, um Deinen Körper besser zu verstehen, genauer auf ihn zu hören und ihm das zu geben, was ihn wieder ins Gleichgewicht bringt. Denn nicht alles, was landläufig als gesund gilt, ist automatisch auch für Dich gut. Hier wird Dir klar, weshalb.

Währendem die meisten Diäten und Ernährungstipps ein kurzfristiges Ziel verfolgen (z.B. möglichst schnell abnehmen), geht es hier darum, den Körper langfristig gesund zu erhalten. Vieles wussten schon unsere Grossmütter, im modernen Lebensstil sind jedoch wichtige Zusammenhänge verloren gegangen.

Lass Dir zeigen, was für Deinen Stoffwechsel wesentlich ist, was die einzelnen Organe unterstützt oder wie Du auf regelmässig auftretende Symptome reagieren kannst. Daneben kochen wir zusammen wichtige Nahrungsmittel, denn auch die Zubereitung ist für unsere Gesundheit entscheidend.

### 1 - Alles zu seiner Zeit

Dienstag, 5. Sept. 2017 / 9 – 17 Uhr



Je nach Tageszeit und Klima kann ein Nahrungsmittel mal gut und dann wieder belastend sein. Am Morgen will der Körper Energie aufbauen – da braucht er andere Stoffe als am Abend, wenn er auf Regeneration umstellt.

Aus dem Inhalt:

- Das aufbauende Frühstück
- Das erhaltende Mittagessen
- Das regenerierende Nachtessen
- Zellschutz und Immunsystem
- Übersäuerung abbauen
- Was die moderne Küche vergessen hat
- Den eigenen Menüplan aufstellen

### 2 - Gezielt ausgleichen

Dienstag, 26. Sept. 2017 / 9 – 17 Uhr



Es ist das Gleichgewicht, das heilt! Der Körper gibt Zeichen, wenn ihm ein wichtiger Stoff fehlt. Dann geht es darum, das Fehlende auf den Teller zu bringen oder das zu reduzieren, was zu oft gegessen wird.

Aus dem Inhalt:

- Die Symptome als Wegweiser
- Die Funktion wichtiger Vitalstoffe
- Was man in welcher Nahrung findet
- Alles hat seine Gegenspieler
- Was die Aufnahme begünstigt
- Zum Idealgewicht finden
- Heilsame Rezepte



LEBENSRAUM  
Salzfasshöhe 9  
CH-6006 Luzern  
Tel: 041 371 04 88  
[lebensraum@bluewin.ch](mailto:lebensraum@bluewin.ch)  
[www.lebensraum-fengshui.ch](http://www.lebensraum-fengshui.ch)

Leitung: Dominik F. Rollé  
Kosten: CHF 240.- pro Tag / CHF 630.- alle 3 Tage  
Kursort: LEBENSRAUM - Seminarzentrum  
Ebnetweg 1  
CH-6045 Meggen  
[Anmeldung](#) bitte bis 29. Aug. 2017

### 3 - Körper, Geist & Seele

Dienstag, 17. Okt. 2017 / 9 – 17 Uhr



Sogar das Denken und die Psyche werden von unseren Essgewohnheiten gesteuert. Je nach Situation kann man sich kochen, was den Stress reduziert, die Denkfähigkeit fördert oder auch die Seele erheitert.

Aus dem Inhalt:

- Was die Organe ausgleicht
- Die Stoffe für das Immunsystem
- Das Frühstück für einen strengen Tag
- Kochen für konzentriertes Lernen
- Rezepte bei diversen Symptomen
- Wenn die Zeit zum Kochen fehlt
- Die Ernährung dem Klima anpassen