

## TCM KOCHWORKSHOP-IM JAHRESKREIS

Tanke mit der Kraft der 5 Elemente Energie für ein schwingvolles Lebensjahr!



### Was erwartest dich?

+ 5 Workshops mit vielen Infos und Rezeptideen aus der TCM-Küche  
+ pro Workshop lernst du ein neues Element im Jahreskreis kennen, wie es dich in deinem Sein beeinflusst und du das Wissen der 5 Elemente-Küche nutzen kannst, um dich jederzeit stark und kraftvoll zu entfalten.  
Wir kochen genussvoll in der TCM-Küche ein Menü, das wir anschließend gemeinsam verkosten!  
Selbstverständlich berücksichtigen wir Vegetarier und Fleischesser gleichermaßen!

### Termine

So., 06. Januar 2019, 10.00-14.00 Uhr:	TCM Power-Frühstück-Die Energie-Tankstelle
So., 31. März 2019, 10.00-14.00 Uhr:	Detox yourself mit den 5 Elementen
Sa., 11. Mai 2019, 10.00-14.00 Uhr:	Milz & Mitte: Lass dich von der Erde tragen
Sa., 12. Okt. 2019, 10.00-14.00 Uhr:	Immunsystem & deine innere Stärke
Sa., 09. Nov. 2019, 10.00-14.00 Uhr:	Nieren-Energie: Mach mehr aus deinem Potential!

### Beitrag

pro Workshop € 95,-, Kleingruppe mit 4-5 Personen!  
Anmeldung zu einzelnen oder allen Workshops siehe unten.

### Location

TCM-Werkstatt: Neustiftgasse 14/2/I, 1070 Wien

### Workshop-Leiterin:

Dipl.- Ernährungsberaterin Ariane Broermann, TCM-WERKSTATT, [www.tcm-werkstatt.at](http://www.tcm-werkstatt.at)

**ANMELDUNG:** <http://www.tcmwerkstatt.at/kochkurse/anmeldung.html>

### UND DAS ERWARTET DICH IN DEN WORKSHOPS:

#### **1. WORKSHOP TCM-FRÜHSTÜCK: MIT ENERGIE UND SCHWUNG IN DEN TAG!**

Wir kreieren uns ein köstliches Frühstück, das uns im noch kühlen Winter und Frühjahr Energie, Wärme und Konzentrationsfähigkeit gibt! Starte mit einem warmen 5 Elemente-Frühstück, was auf deine Bedürfnisse optimal ausgerichtet ist, in einen Tag voller Energie und Power! Spüre den Unterschied zu einem kalten Frühstück und erfahre eine Menge Tipps und Tricks! Von herzhaft bis süß, von Ei bis Brei- es ist alles dabei!

## **2. WORKSHOP FRÜHJAHR: DETOX YOURSELF MIT DEN 5 ELEMENTEN**

Nach dem schwereren Winteressen gehen wir es im Frühling wieder luftig und leicht an: Wir befreien uns von den winterlichen Altlasten und starten beschwingt mit viel grünem Gemüse ins Frühjahr! Eine Wohlfühlkur für Leber & Galle!

Entgiften & Entschlacken mit grünen Gemüsen und Bitterstoffen ist an diesem Wochenende das Thema in der Küche. Ist dir auch schon mal was „über die Leber gelaufen“? Sanft helfen wir der Leber, sich wieder zu entspannen, angestauten Stress und Druck loszulassen und den freien Fluss des Leberblutes anzukurbeln! Kreativität ist angesagt!

Eine „fröhliche“ Leber äußert sich in Gutmütigkeit und Gelassenheit und lässt die Milz in Ruhe ihre Arbeit machen – wie schön! ☺

## **3. WORKSHOP GESUNDE MITTE, : MILZ & MITTE: LASS DICH VON DER ERDE TRAGEN**

Als DOJO bezeichnet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) die Übergangszeit zwischen den einzelnen Jahreszeiten und ist dem Erd-Element zugeordnet, sprich Milz & Magen. Ein abrupter Wechsel ist für unseren Körper immer anstrengend, daher kümmern wir uns gezielt um die Mitte, um den Übergang besser schaffen zu können.

Was hält die Milz denn jetzt in der Mitte und warum tut ein warmes Frühstück so gut?

Was macht der süße Geschmack, der dem Erd-Element zugeordnet ist, mit uns und was braucht der Körper denn wirklich, wenn er nach „süß“ schreit? Warum macht es Sinn, manchmal ganz fad und einfach zu essen?

Von Ei bis Brei: Erlebe den Geschmack süß in all seinen Facetten!

## **4. WORKSHOP HERBST: IMMUNSYSTEM & DEINE INNERE STÄRKE**

Im Element des Herbstes, dem *METALL*, kümmern wir uns um *Lunge & Dickdarm*, Sitz unseres Immunsystems, und bereiten uns auf die kühlere Jahreszeit vor. Warst du auch schon mal traurig, antriebslos und müde, bist du öfter verkühlt oder hast Schleim? Dann weißt du schon, was *Lungen-Qi Mangel* ist ☺

Beim Kochen zeigen wir dir, was deine Lunge fit macht & durch welche Lebensmittel & Kocharten du den Atem des Lebens wieder voll in dich aufsaugen kannst. Weißt du eigentlich, warum die Lunge so gerne Birnen mag? Hier erfährst du es!

Wie in allen Workshops spielt auch hier die *Milz* eine wichtige Rolle, denn sie bringt das Qi aus der Nahrung direkt zur Lunge - wieviel und in welcher Qualität entscheidest du mit deinem Kochen!

## **5. WORKSHOP WINTER: MACH MEHR AUS DEINEM POTENTIAL!**

Niere & Blase sind dem Element des Winters, dem WASSER, zugeordnet. In der Niere liegen lt. TCM die vorgeburtlichen Energien, dein dir ur-eigenes Potential, das für das ganze Leben reichen soll - das man aber in unserer Zeit gerne mit einem Burn-out erschöpft; die Blasen-Energie ist für dein Quantum an Tages-Energie zuständig, aber auch für die Willenskraft & Durchsetzung.

Hier erfährst du hautnah, mit welchen Kochmethoden du deine Nierenenergie anfeuern kannst, damit die Milz gut verdauen kann und das Yang deiner Nieren dich warm durch den Winter bringt und wie du dein Yin optimal nährst, um deinen Rückzug im Winter zu unterstützen, damit es im Frühling wieder bunt & lebendig weitergeht mit deinem Potential! ☺