



LIVE VIDEO
VORTRAG
& HOME
COOKING



KOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

NACH DER TRADITIONELLEN
CHINESISCHEN MEDIZIN



IM ZYKLUS DER JAHRESZEITEN

bieten wir spezielle Live Video Vorträge und Home Cooking an. Kochen Sie live mit uns in Ihrer Küche! Wir verbinden die 5 Elemente Küche mit aktuellen ernährungswissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten hochwertig und als tägliche Kraft- und Energiequelle zubereiten können.

MIT UNSEREN ÄRZTLICHEN UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN EMPFEHLUNGEN

begleiten wir Sie zu einer gesunden Ernährung. Kochen Sie mit uns köstliche Gerichte und bringen Sie mehr Genuss in Ihren Alltag. Stärken Sie durch eine geschickte Kombination von östlicher und westlicher Ernährungsweisen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

ANMELDUNG UND INFO

Tel: 0650 / 72 20 209

www.tcm-aerztin.at



MAG. VERONIKA OTTENSCHLÄGER
Ernährungswissenschaftlerin
5-Elemente Ernährungsberaterin

Weimarer Straße 99, 1190 Wien

Tel: 0664 / 52 46 004

www.vitamed.co.at



DR. CLAUDIA RADBAUER
Ernährungsmedizinerin
TCM-Ärztin

Harkortstraße 7/20, 1020 Wien

Tel: 0650 / 72 20 209

www.tcm-aerztin.at

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

KOCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

LIVE VIDEO
VORTRAG
& HOME
COOKING

19. SEP 2020 10.00–12.00 Uhr
Element Erde – Magen und Milz

EIN GESUNDER DARM FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

80 % der Immunzellen liegen im Darm! Ein gesunder Darm mit „guten“ Darmbakterien bildet die Basis für ein vitales Leben. Unterstützen Sie Ihre Darmflora mit den richtigen Nahrungsmitteln. Ist die Verdauung gut, fühlen wir uns fit und immunstark!

17. OKT 2020 10.00–12.00 Uhr
Element Metall – Lunge und Dickdarm

IMMUNSTÄRKUNG & HILFE BEI ERKÄLTUNGEN

Stärken Sie Ihre Immunabwehr mit der 5-Elemente Ernährung! Immunstärkende Vitamin C-, zink- und selenhaltige Speisen stärken Ihre Lunge und Ihr Immunsystem. Spezielle Kräutertees und Heilpilze schützen vor Husten, Schnupfen und Infekten!

12. NOV 2020 10.00–12.00 Uhr
Element Metall – Lunge und Dickdarm

ORIGINAL CHINESISCHE KRAFTSUPPEN QUELLE AN ENERGIE UND WÄRME

Stärken Sie sich mit Chinesischen Kraftsuppen! Langgekochte Vegetarische oder Fleisch- Kraftsuppen haben eine lange Tradition. Sie enthalten besonders wertvolle Nährstoffe. Erhalten Sie Ihre Gesundheit mit Kraftsuppen als Energiequelle.

23. JAN 2021 10.00–12.00 Uhr
Element Wasser – Niere und Blase

„GRÜNES EIWEISS“ – STÄRKEN MIT PFLANZEN ALS EIWEISSPENDER

Wärmende Gerichte und Eintöpfe aus Pflanzen sind eine herrliche Eiweißquelle! Erfahren Sie wie Sie Ihren täglichen Eiweißbedarf ganz ohne tierische Nahrungsmittel decken können. Pflanzliches Eiweiß ist eine wunderbare Alternative zum täglichen Fleischgenuss. Für Vegetarier, Veganer und Flexitarier lebensnotwendig.

26. FEB 2021 18.00–20.00 Uhr
Element Holz – Leber und Gallenblase

ENTSCHLACKEN & REGENERIEREN MIT DEN 5 ELEMENTEN

Regen Sie Ihren Stoffwechsel mit der 5 Elemente-Frühjahrskur an. Steuern Sie Müdigkeit entgegen und werden Sie überflüssige Kilos los! Unterstützen Sie Ihr Körpergewebe und verhindern Sie die Ansammlung von Schlackenstoffen! Nehmen Sie sich Zeit für Entspannung und Regeneration.

19. APR 2021 18.00–20.00 Uhr
Element Feuer – Herz und Dünndarm

DER DARM STREIKT! NAHRUNGSMITTEL UNVERTRÄGLICHKEITEN

In den letzten Jahren haben Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln stark zugenommen. Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und Nährstoffmangel schwächen uns. Wir informieren Sie über die Vielfalt der Nahrungsmittel Unverträglichkeiten und deren Ausgleich mit Ernährung!

Teilnahme über Videokonferenz (Laptop / Tablet / Smartphone) möglich!

Anmeldung unter: radbauer@tcm-aerztin.at oder 0650 / 72 20 209 | Kosten: € 49,- pro Person

Eine Woche vor dem Kurs: Zusendung des Teilnahme-Links per Mail inklusive Rezepte mit Einkaufsliste und Unterlagen zum Thema.