



Institut für Naturheilkunde und
Traditionelle Chinesische Medizin nach Claude Diolosa

AVICENNA Freiburg

Welcher „Ernährungstyp“ bist du?

**Basisseminar - 5 Elemente Ernährungslehre
nach Claude Diolosa**

Seminarleitung: Dr. med. Noémi Morell

15. - 16. September 2018

► Im **Basisseminar** erlernen wir eine individuelle und flexible Ernährungsform, die sich ohne große Einschränkung in den normalen Alltag integrieren lässt. Grundlegendes Prinzip ist zu verstehen, welchem Ernährungstyp man entspricht. Warum ist das so wichtig? „Du bist nicht was du isst - sondern nur was du verdauen kannst!“ - Die 5 Elemente Ernährungslehre basiert auf der traditionellen Chinesischen Medizin. Die Nahrungsmittel werden nach Geschmack, Thermik und ihrem Element klassifiziert. Anhand der acht Grundkonstitutionen und vieler praktischer Beispiele erlernen wir in diesem Seminar die Basis der 5 Elemente Ernährungslehre sowie auch direkt im Alltag anwendbare Ernährungsempfehlungen. Das Basisseminar ist die Grundlage zur Ausbildung zum 5 Elemente Ernährungsberater, Start April 2018. Weitere Informationen auf unserer Internetseite www.avicenna-freiburg.de/ernaehrung/.

► **Für wen ist dieses Seminar gedacht?**

Dieses Basisseminar erfordert keine Vorkenntnisse. Es eignet sich somit für EinsteigerInnen und Interessierte der Ernährungsausbildung und für alle, die sich für gesunde Ernährung interessieren.

TERMINE, KOSTEN, ORT, KONTAKT UND INFORMATIONEN

TERMINE

- 15.09. - 16.09.2018
Beginn Samstag um 10Uhr

KOSTEN

245,00 EUR pro Seminar/Person

ORT

ESG Freiburg, Turnseestr. 16
79102 Freiburg

INHALTE

Grundlagen der TCM, 5 - Elemente Lehre, Yin-Yang, die 5 Säulen des Organismus, Drei-Erwärmersystem, Grundkonstitutionen, Grundlagen der Nahrungsmittelkunde, Klassifikation von Nahrungsmitteln, Kochen nach den 5 Elementen.

Das Basisseminar können Sie sowohl alleine, wie auch als Grundlage zur Ausbildung zum 5-Elemente-Ernährungsberater verwenden.

Änderungen von Terminen oder Kursorten sind möglich.
Diese entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter *Kalender*.

AVICENNA Institut Freiburg: Aus- und Weiterbildungen nach den Qualitätsstandards von Claude Diolosa
Nägeleseestraße 2 / 79102 Freiburg / Tel.: +49 (0)761 7 04 34 56 / info@avicenna-freiburg.de / www.avicenna-freiburg.de