



Raphaëla & Reto



Elo & Johann



[naturheilkundeverein.ch](http://naturheilkundeverein.ch)

# Ernährungs 1x1

## Mehr Vitalität durch lebendige Nahrung

WANN: 05.03.2023

VON 10:00-14:00

PREIS: 120 EURO/CHF

HAUPTSRASSE 151

SCHOPFHEIM

Wir sind:  
Ernährungsberater  
Heilpraktiker  
Yogalehrer  
Coaches

bekomme fundiertes Wissen und einen  
holistischen Ansatz!

**LECKER UND GESUND**



# was nährt uns wirklich?

"EURE NAHRUNGSMITTEL SOLLEN EURE HEILMITTEL SEIN UND  
EURE HEILMITTEL SOLLEN EURE NAHRUNG SEIN"  
(GRIECHISCHER ARZT HIPPOKRATES)

Was bekommst du in diesem Kurs?

Motivation, einen Einstieg, Zubereitungsmöglichkeiten, viele Anregungen und umfassendes Wissen aus der ayurvedischen, chinesischen und Roh/Veganen Ernährungslehre.

Ursprünglich konnten wir Menschen intuitiv zu den wertvollen Lebensmitteln greifen die, die Natur uns zur Verfügung gestellt hat. Die Zutaten in modernen Lebensmitteln beeinflussen unseren Geschmacksinn und verleiten dazu Dinge zu Essen die zwar schmackhaft sind aber nicht unbedingt nahrhaft oder gesund für uns sind. Deswegen sind wir heute dazu aufgefordert mitzudenken und die Auswahl der Nahrungsmittel und der Zubereitung bewusst zu treffen. Das Wissen, wie man seine Gesundheit und sein Wohlbefinden mit der Ernährung nachhaltig verbessern kann, ist gerade für jemanden mit gesundheitlichen Problemen ein Segen. Darüber hinaus natürlich auch für alle die einfach vital leben und gesund alt werden wollen.

Themen in diesem Grundlagen Kochkurs:

- Optimale Ernährung für deine Konstitution
- Nährstoffreiche Lebensmittel
- Sauerteig Brot
- Wildkräuter, Fermentation
- Qualitatives hochwertiges Wasser
- Gesunde Zucker, Fette und Kohlenhydrate
- Entgiftung

ANMELDEN VIA  
info@naturheilkundevereint.ch  
oder 078 773 31 70

**WANN: 05.03.2023**  
VON 10:00-14:00  
**HAUPTSTRASSE 151**  
**SCHOPFHEIM**