



Die Leber in der TCM - Der Schlüssel zu Energie und Harmonie

Kursbeginn: 12.04.2025

Beginn: 09:00 Uhr

Ende: 12:30 Uhr

Beschreibung:

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielt die Leber eine zentrale Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Sie ist nicht nur für den Energiefluss im Körper verantwortlich, sondern auch für das emotionale Gleichgewicht und die Entgiftung. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Leber durch gezielte Ernährung unterstützen können, um Ihre Vitalität zu steigern, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu fördern.

Erfahren Sie, welche Lebensmittel die Leber stärken, wie Sie TCM-Prinzipien in Ihren Alltag integrieren und welche einfachen Rezepte Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können.

Inhalte:

- Die Bedeutung der Leber in der TCM
- Ernährungsempfehlungen für eine starke Leber
- Praktische Tipps und Rezepte für den Alltag

Referentin: Gabriele Harringer (Diätologin, TCM-Expertin und zertifizierte Darmberaterin (<http://www.5-elemente-ernaehrung-linz.at/>))

Zielgruppe: Alle Interessierten

Max. TeilnehmerInnenzahl: 25

Kursbeitrag: 75,- inkl. Pausenverpflegung