Stark und fit durch die kalte Jahreszeit

Kursbeginn: 14.10.2025

Beginn: 17:30 Uhr
Ende: 20:30 Uhr

Beschreibung:

Sind Sie häufig verkühlt, abwehrschwach und schlapp? Frieren Sie leicht und benötigen sogar Socken beim Zubettgehen? Dann ist es sinnvoll, sich mehr von innen zu wärmen und gezielt die Mitte zu stärken.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Ernährung Ihr Immunsystem stärken, Ihre Abwehrkräfte mobilisieren und sich in der kalten Jahreszeit rundum wohl fühlen können.

Inhalte:

- Grundlagen der TCM – einfach & verständlich erklärt
- Warum eine starke Mitte (Milz/Magen) so wichtig ist
- Wärmende Ernährung im Herbst und Winter
- Immunsystem stärken – mit Ernährung & TCM-Wissen
- Immunstärkende Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze
- Praktische Tipps zur Vorbeugung von Erkältung & Co.
- Was uns in der kalten Jahreszeit schwächt
- Alltagstaugliche Tipps, Wärmende Frühstücksideen

Referentin: Gaby Haringer, Diätologin mit über 25 Jahren TCM Erfahrung, Expertin für 5-Elemente-Ernährungsberatung und Darmgesundheit, Verbindet westliches Wissen mit der Weisheit der TCM – „West meets East“ (Gaby Harringer: 5 Elemente Ernährungsberatung und Metabolic Typing in Linz und Alkoven)

Zielgruppe: Alle Interessierten

Max. TeilnehmerInnenzahl: 16

Kursbeitrag: 75,- inkl. Pausengetränke