

East meets West

Einführung in die TCM-Ernährung und Einblicke in die Integrative Ernährungsberatung

Workshop mit Mag. Susanne Lindenthal

Inhalte

Die Traditionelle Chinesische Medizin, eine 5000 Jahre alte Erfahrungsmedizin macht auch vor Europa nicht halt und hat sich in den letzten Jahrzehnten vor allem mit der Akupunktur als alternative Medizin etabliert. Ein Standbein der auf fünf Säulen beruhenden östlichen Medizin ist die Diätetik nach der TCM. In diesem Workshop bekommen Sie eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin und im speziellen in die Ernährung nach den fünf Elementen (Diätetik nach TCM).

Was hat es mit der thermischen Wirkung von Lebensmitteln auf sich? Welchen Einfluss haben Farbe und Geschmack der Lebensmittel auf den Körper? Was sind die fünf Elemente, die fünf Wandlungsphasen und worin besteht der Unterschied zur westlichen Diätetik? Diese und einige andere Fragen werden wir in diesem Workshop behandeln.

Darüber hinaus wird es einen Einblick in die Integrative Ernährungsberatung geben. Darunter versteht man, die sinnvolle Verbindung der westlichen, auf wissenschaftlichen Daten basierenden Ernährungsberatung mit der Ernährungsberatung nach der 5-Elemente-Ernährung. Was sind die Werkzeuge in der TCM-Diätetik und wie setze ich diese in der Beratungspraxis ein.

Dieser Workshop gibt einen groben Einblick in die Welt der TCM-Diätetik und wie eine gelungene Kombination mit der westlichen Ernährungswissenschaft im Präventivbereich funktionieren kann. Er ersetzt jedoch keine fundierte Ausbildung in der TCM-Diätetik.

Workshop- leitung

Mag. Susanne Lindenthal ist selbstständige Ernährungswissenschaftlerin mit ihrem Unternehmen essenbelebt Ernährungsberatung e.U. In ihrer Praxis in Baden bei Wien berät sie schwerpunktmässig Menschen mit funktionellen Verdauungsbeschwerden mit dem Besten aus zwei Welten: der modernen Ernährungswissenschaft und der jahrtausendealten Traditionellen Chinesischen Medizin.

Termin

Dienstag, 22. Oktober 2019, 09:30 - 17:00 Uhr

Kosten

VEÖ-Mitglieder	€ 145,-
VEÖ-StudentInnenmitglieder	€ 95,-
ÖGE-Mitglieder, AKE-Mitglieder	€ 165,-
Nichtmitglieder	€ 190,-

(inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung)

Ort

Seminarzentrum Berg7, Sigmundsgasse 12/ D, 1070 Wien

Anmeldung

Die Anmeldung ist nur über das Anmeldeformular auf unserer Website (www.veoe.org/Termine) möglich,