

5-Elemente-Ernährung

(Einführungskurs)

BEAUTY / WELLNESS



Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass in der Regel 70 % unserer Energie durch die Nahrungsmittel aufgenommen wird, um Yang (Energie) und Yin (Substanz) im Gleichgewicht zu halten oder auch auszugleichen, welches durch die geschmackliche als auch thermische Wirkung der Lebensmittel sowie von Gewürzen und Kräutern erreicht werden kann. Das Kochen nach den fünf Elementen im Alltag, individuell an die jeweilige Konstitution und Lebensphase angepasst, zeigt aber auch neue Perspektiven, die Jahreszeit mit ihren Qualitäten als Energiequelle zu nutzen.

Seminarinhalte:

- Energie, wie setzt sie sich zusammen?
- Yin und Yang im Energiehaushalt
- Konstitution erkennen und gezielt stärken
- Hintergründe der Fünf-Elemente-Ernährung
- Thermische und geschmackliche Richtlinien
- Praktisches Arbeiten, Erarbeiten von Fallbeispielen und auf Wunsch gegenseitige Ernährungsberatung

Dieser Kurs ist für Ernährungsberater/innen gedacht und solche, die es werden wollen!

Dozent/in HP Christine Hecht: Jg. 1973. Frau Hecht ist Heilpraktikerin in eigener Praxis und besitzt langjährige Erfahrung in der Naturheilkunde im Bereich Frequenztherapie. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind: Japanisches Shiatsu, Aromatherapie, TCM, im Wellnessbereich Lomi Lomi Nui, Hot Stone, Wellness- und Spa-Management sowie Wellnessanwendungen. Seit über 20 Jahren ist sie Fachübungsleiterin für Taekwondo. Es folgten ebenfalls die Ausbildung zum Präventionsübungsleiter für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie eine Ausbildung zum Gesundheitsexperten im Betrieb für Ergonomie und Rückengesundheit. 'Entspannt anders!'

Termine:

Sa. 17.01.2026

So. 10.05.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

275,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Oberbürgermeister-
Dreifuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821 - 349 95 56**

Seminarnummer:

SSB89181025V3

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

