



Gemeinsam – Kochen nach den 5 Elementen

Es fühlt sich toll an, wenn der Bauch zufrieden ist, wenn er ein strahlendes Lächeln zeigt...

Freitag, 12. Januar 2018: die Leichtigkeit des Seins

Freitag, 2. März 2018: beschwingt in den Frühling

Sonntag, 27. Mai 2018: weil ich es mir Wert bin

Sonntag 28. Oktober 2018: mein Bauch lächelt

Jeweils von ca. **9h-16.30h**

jeder Tag ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden
sichern Sie sich heute Ihren Platz. **Pro Tag max. 10 Teilnehmer**

Ort: Pfarreiküche, Büelgass 7, 6204 Sempach

Kosten für einen Tag: 240.- inkl. Verpflegung und Unterlagen

Liebevoll für sich und andere zu sorgen, ist die zentrale Qualität des Erdelementes, welches unsere Mitte bildet.





In kleinen Gruppen ist es möglich, ganz persönliche Bedürfnisse wichtig zu nehmen.

Das Kochen, das gute Essen, die Achtsamkeit und die Motivation, sich Gutes zu tun, sind Grundlagen für ein glückliches Leben.

Es muss nichts, es darf alles!

Unter diesem Motto lade ich Sie herzlich ein, einen Tag gemeinsam im Kreise Gleichgesinnter zu verbringen, an diesem Tag sich selber und Ihre Bedürfnisse wichtig zu nehmen und zu erkennen, was Sie wirklich brauchen.

Lassen Sie uns gemeinsam Neues entdecken, kochen und frische, einfache und schmackhafte Rezepte zubereiten, die Sie zuhause nachkochen können.

Seit Jahren begleite ich Menschen mit Essstörungen, Menschen, die von einer Diät in die nächste taumeln und es satt haben, immer wieder zu scheitern.

Mit den Ratschlägen zu Jin Shin Jyutsu und Qi Gong, Bachblüten, Schüsslersalzen und Homöopathie erhalten Sie zusätzliche Werkzeuge, welche Ihre Pläne unterstützen...

Ernährungsberaterin Chinesische Medizin
Isabel Steinhauser

