



## Einführungskurs

# ERNÄHRUNG NACH DEN 5 WANDLUNGSPHASEN

**Samstag**  
**1. September 2018**  
**09.00 – 17.00 Uhr**

**Kosten**  
CHF 170.00

**Kursleitung**  
Rolf Ackermann

**Kontakt:**  
the link  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf  
+41 (0)31 762 03 03

[www.the-link.ch](http://www.the-link.ch)  
[info@the-link.ch](mailto:info@the-link.ch)

*the link*  
*bewegend.*  
*inspirierend.*  
*gesund.*

**Interessierst du dich für eine natürliche Ernährungsform, welche deine persönliche Konstitution, dein Alter und die jahreszeit-abhängigen Bedingungen berücksichtigt?**

**Dann bist du hier genau richtig!**

Die chinesische Medizin definiert Lebensmittel nach folgenden Kriterien:

- Wie wirkt ein Nahrungsmittel in Bezug auf die Thermik auf meinen Körper? Wärmt oder kühlt es mich?
- Wie ist der Geschmack eines Lebensmittels? Ist es sauer, bitter, süss, scharf oder salzig? Was bewirkt dieser Geschmack in mir?
- Auf welche Organe oder Organsysteme wirkt dieses Lebensmittel?
- Welche energetische Wirkung hat dieses Lebensmittel auf mich? Zieht es zusammen, öffnet es die Poren etc.?

Anhand dieser Kriterien, unserer Konstitution, dem Alter und den Jahreszeiten schauen wir uns Möglichkeiten an, wie wir uns mit einfachen Lebensmitteln gesund und energiebewusst ernähren können.

### **Kursinhalte:**

- Kennenlernen der fünf Wandlungsphasen anhand der Philosophie der chinesischen Medizin
- Zuordnung der Nahrungsmittel nach Geschmack, Temperaturverhalten, energetischer Wirkung sowie dem Bezug zu den Organen