



Wir laden ein zu

## Kraft und Freude aus dem Kochtopf - 5 Elemente-Küche für starke Frauen

Vortrag mit Verkostung

am **Mittwoch, 3.11.2010** von 19.00 bis 20.30 Uhr

### Inhalt

Das Kochen nach den 5 Elementen hat seinen Ursprung vor allem in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und versucht den individuellen Bedürfnissen des Menschen gerecht zu werden.

Alter, Konstitution, Lebensumstände, Jahreszeiten und klimatische Verhältnisse spielen wichtige Rollen in der Erarbeitung des optimalen Speiseplans. Im Unterschied zu vielen anderen Gesundheitsphilosophien war es hier schon immer selbstverständlich, dass Frauen auch in punkto Ernährung andere Bedürfnisse haben als Männer.

### Ziel

Welche Gerichte helfen bei Blutmangel, welche bei Wechselbeschwerden?  
Welche Nahrungsmittel kühlen, welche wärmen? Welche Speisen geben Kraft?  
Wie beugt man Osteoporose vor?

Dieser Abend soll nach einer kurzen, allgemeinen Einführung in die 5 Elemente-Küche Antwort auf viele, vor allem weibliche, Fragen geben. Im Anschluss werden kleine Kostproben angeboten, die den Inhalt des Gehörten praktisch untermalen sollen.

Leitung · Bettina Mathoi, Ernährungsberaterin nach der chin. Medizin, Heilmasseurin ·  
Kosten · € 15.- · Ort · Treffpunkt Frauengesundheit · Anmeldung bis 29.10.2010 unter  
frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at

---

**weitere Angebote** · Podologie · die Lehre von der Fußheilkunde · Der Rücken steht im Mittelpunkt · Haltung und Bewegung als Ausdruck des Selbst · Das Charakterstrukturenmodell der Bioenergetischen Analyse · Die Geschichte meines Rückens · Eine spielerisch-meditative Annäherung · Qi Gong

---

treffpunkt frauengesundheit · andreas-hofer-straße 34/2 · 6020 innsbruck  
tel. 0512/56 00 28 · mobil 0699/11 39 52 54 · e-mail frauengesundheit@psychotherapie-ibk.at  
www.psychotherapie-ibk.at · www.tcm-ibk.at · www.frauengesundheit-ibk.at