

Bauch-Frieden

Gemeinsam zu mehr Frieden im Bauch und um den Bauch herum.

Kennst du das?

- Du ernährst dich „gesund“ und trotzdem fühlst du dich „unrund“ in deinem Körper?
- Du hast schon soooo vieles probiert, um dein Kopfweg, Akne, PMS, Regelschmerzen, Hitzewallungen, etc..., los zu werden oder zu lindern, jedoch ohne bleibenden Erfolg?
- Du kämpfst mit alten Gewohnheiten, obwohl du weißt was du essen solltest?
- Du willst wieder leichter aus dem Bett kommen am Morgen?

Finde dein typgerechtes Essen mit der integrativen Ernährung **passend zu deinem Alltag** und deinen Lieblings-Speisen.

Wann:

14-tägig mittwochs 19.00 – 21.00 Uhr. 13.9. / 27.9. / 11.10. / 25.10./ 8.11. 2023 (5 Termine)

Wer:

- Anleitung durch Anna Maria Jamnig, TCM Ernährungsberaterin und Expertin für integrative Ernährung (westliche Ernährungswissenschaft und Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin)

Für wen:

- Menschen die ihr **Wohlbefinden verbessern** möchten

Für wen ist es weniger geeignet:

- Personen die NICHT kochen. Es geht um **einfaches** Kochen, aber kochen ist wichtig.
- Personen die wegen starkem Übergewicht ein Abnehm-Programm suchen. Aber trotzdem **könnte** eine Gewichts-Regulierung ein erfreulicher Nebeneffekt sein.
- Personen die genaue Speisepläne möchten. Das gibt es in diesem Kurs nicht.
- Personen die ein rasches Wundermittel gegen ihre Beschwerden suchen.

Was biete ich:

- Infos zu Stoffwechseltypen und einer typgerechten Ernährung zu dir passend
- Schriftliche Unterlagen, plus 4-seitiger Evaluierungsbogen zu deinem Wohlbefinden am Anfang und am Ende des Kurses, damit Veränderungen erfassbar werden
- Schritt für Schritt Begleitung, ohne Druck, dafür mit viel Genuss
- Die wichtigsten Grundlagen der integrativen Ernährung, von essenziellen Fettsäuren bis Proteine, von Gewürze bis Getränke, etc....

Außerdem, jede Menge Tipps zu:

- Essen für deinen Typ nach TCM, z.B.: Yin-Mangel, KÄLTE, Qi-Mangel, HITZE
- Ideen, die dir helfen EINFACH deinem Bauchfrieden näher zu kommen
- Speisen-Ideen mit Zutaten die du leicht im Supermarkt findest
- Getränke, Gewürze und andere Lebensmittel die zu dir passen
- Worauf es beim Kochen und Essen wirklich ankommt
- Kochen bei Stress oder Essen unterwegs
- Umgang mit Heißhunger

Was könntest du damit erreichen:

- Verdauung verbessern, dadurch mehr **Kraft und Schwung** im Alltag
- **Freude** am Essen und dauerhafte Umstellung auf wohltuende Kost
- Regelschmerzen oder Wechseljahre-Beschwerden verringern
- Mehr **Selbstsicherheit** gegenüber Ernährungstrends
- Körpersignale besser wahrnehmen
- Einfach Kochen, aber lecker
- Besserer Schlaf

Deine Investition in deine Gesundheit:

- 125,- € bzw. 100,- € für KFL-Mitglieder

Mindestteilnehmerzahl:

- 5 Personen

Wo:

- Club-Raum des Vereins Kraft für Leben (KFL), Speckbacherstr. 30, 6020 Innsbruck

Anmeldung:

- Bis .7.9.2023, dein Platz ist gesichert mit dem Überweisen des Betrages.
- Bei **Lisa Kutmon** T. 0699 1620 2020 / e.kutmon@kraftfuerleben.org

Für Fragen:

- Gerne anrufen bei Anna Maria Jamnig T. 0650 642 2389

„Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, das Nützliche und das Heilsame sich mehr und mehr anzueignen.“

Sebastian Kneipp, Bayern 1821 – 1897