

SCHNUPPERKOCHEN UND SPEZIALSEMINARE 2013

mit FRAU MAG. JUDITH KRAUS und FRAU MAG. (FH) DAGMAR WASILEWSKI

NEU

GARTENKOCHKURSE 2013 *rausgehen-ernten-kochen-genießen!*

mit FR. MAG. JUDITH KRAUS in Mauerbach

Spannend und leicht verständlich werden Sie mit der Synergie von TCM, der traditionellen chinesischen 5-Elemente-Küche, den Ursprüngen der klassischen ayurvedischen Küche und westlichen Ernährungslehre vertraut gemacht. Sie werden Gelegenheit haben, viele Gerichte zu probieren und lernen, wie Sie die neuen Erkenntnisse bei Ihren täglichen Mahlzeiten umsetzen können. Dabei brauchen wir die Ernährung nicht neu zu erfinden, sondern



lediglich die Prinzipien der 5 Elemente auf die uns zur Verfügung stehenden saisonalen Lebensmittel zu übertragen.

Die Kurse beginnen mit einer kurzen theoretischen Einführung, danach arbeiten wir gemeinsam an den verschiedenen Gerichten. Meist geben wir Ihnen Ideen für Vor-, Haupt- und Nachspeisen mit. Sie erhalten einen Einblick in das feine Zusammenspiel zwischen Nahrung, Psyche, Geist und körperlichen Gefühl. Nach dem gemeinsamen Kochen und Essen können Sie die Wirkung am eigenen Leib erfahren und genießen!

Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf eine neue Art des Kochens und viele neue Rezeptideen! Natürlich werden die Gerichte noch vor Ort als kulinarischer Ausklang verspeist. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

ORT und ZEITPUNKT DER KOCHKURSE

TCM ZENTRUM WIEN, Albertgasse 39/5, 1080 Wien

Öffentliche Anbindung mit der U6 bis Josefstädter Straße

Samstag von 10.00 - ca. 13.00

MAUERBACH, Brunnenplatz 2, 3001 Mauerbach, Fam. Kraus

Öffentliche Anbindung mit der U4 bis Hütteldorf Endstation, von dort Bus 249 oder 250 nach Mauerbach, bis Endstation, danach noch ca. 5-10 Min. zu Fuß

Samstag von 10.00 - ca. 13.00

ANMELDUNG

Bei Frau Mag. Judith Kraus unter kraus@vollerleben.at oder telefonisch 0699 1367 33 55

Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich.

Bitte bis 4 Tage vor dem gewünschten Termin!

KOSTEN

Der Preis von 75€/Person/Termin beinhaltet die Kursgebühr, Rezeptunterlagen und den Materialkostenbeitrag. Im Hinblick auf ein vielfältiges „Schnupperkosten“ findet der Kurs erst ab 4 TeilnehmerInnen statt. Bitte diesen Betrag bis 1 Woche vor der Veranstaltung auf das Bank Austria Konto 50453398301, BLZ 12000, lt. auf Mag. Judith Kraus-Bochno zu überweisen. Überweisungseingang gilt als Anmeldebestätigung.

WAS IST MITZUBRINGEN

1 Schürze, 1 Messer, evtl. 1 Tupperware – Aufbewahrungsgefäß zum Mitnehmen und Spaß und Neugierde!

KOCHKURS THEMEN

WINTER und FRÜHLING

KOMBITHEMA

NEU

KRAFTSUPPEN ALLER ART EINE WOHLTAT FÜR UNSEREN KÖRPER NICHT NUR IM WINTER! **UND**
DAS WARMES ABWECHSLUNGSREICHE FRÜHSTÜCK IDEEN FÜR EINE RASCHE ZUBEREITUNG

Samstag 16. März 2013 – TCM-Zentrum

Durch den vielfältigen Geschmack & die leichte Zubereitung, erzeugen **Suppen** ein gesundes Wohlbefinden und sanfte Sättigung. Unkompliziert, vielfältig in der Erzeugung kann die Suppe als Urgericht der Menschheit bezeichnet werden. Sie ist ideal für den schnellen und preiswerten Genuss zwischendurch. Dem Reichtum an Aromen durch die Verwendung von Kräutern & Gewürzen in Verbindung mit frischen Gemüsen und vielerlei Getreidearten sind keine Grenzen gesetzt.

Frühstück - Energie für den ganzen Tag. Alternativen zu Käse- und Marmeladebrot am Morgen. So köstlich kann Ihr Tag beginnen! Ein ausgewogenes Getreide-Frühstück, süß oder pikant, versorgt Sie mit Energie und verhindert u.a. unliebsame Süßgelüste am Nachmittag.

KOCHKURSTHEMA

SPÄTSOMMER

WIR KOCHEN WAS DER GARTEN BIETET

TomatenZucchiniFisolenSalat

Samstag, 17. August 2013 - Mauerbach

NEU

KOCHKURSTHEMEN HERBST und WINTER

SÄFTE AUFBAUEN, BEWAHREN UND REINIGEN NACH DEM SOMMER

GERICHTE MIT KÜRBIS, MARONI & CO

Samstag 05. Oktober 2013 -TCM-Zentrum

Herbstzeit ist Kürbis- und Kastanienzeit. Es gibt nicht nur eine große Auswahl an Kürbissen, sondern auch eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten in der Küche. Mit entsprechenden Kräutern und richtig kombiniert stärkt Kürbis unsere Mitte. Maronis kennen wir hauptsächlich vom Maroni-Bräter am Weihnachtsmarkt, das Maroni aber sehr vielfältig einsetzbar und verwertbar sind ist meistens unbekannt. Wir lüften das Geheimnis rund um typische Herbstgerichte, die Säfte aufbauen und für den Winter vorsorgen!

GETREIDE IN KOMBINATION MIT HÜLSENFRÜCHTE UND DEN PASSENDEN GEWÜRZEN EIN GESUNDHEITSTONIKUM FÜR GROSS UND KLEIN

9. November 2013 – TCM-Zentrum

Kichererbsen, Adzukibohnen, Mungbohnen, „schwarze Bohnen“, frische und getrocknete Erbsen, Beluga Linsen, rote Linsen und frische Stangenbohnen gehören zur der Grundausstattung einer gesundheitsbewussten, vollwertigen, 5 Elemente Küche und sind überdies noch ein nahrhaftes Qi-Tonikum und eine reiche pflanzliche Eiweißquelle. Hülsenfrüchte haben darüber hinaus auch eine Reihe bemerkenswerter, positiver, ernährungsmedizinischer Eigenschaften für den Organismus. Sie reduzieren den Cholesterinspiegel, enthalten Wirkstoffe gegen Krebs, regulieren die Insulinfreisetzung und den Blutzuckerspiegel, senken den Cholesterinspiegel und noch vieles mehr!

TCM ERNÄHRUNG SPEZIAL SEMINAR

NEU

GESUND WERDEN UND GESUND BLEIBEN MIT DER 5-ELEMENTE ERNÄHRUNG

Dieses Spezialseminar richtet sich an alle TCM-Interessierte und TCM-Praktizierende, die einerseits mit praxisnahen Beispielen ihren Patienten, bereits vor einer umfangreichen TCM Ernährungsberatung, in leichter Form eine angepasste Ernährungsumstellung bzw. Speiseplanerweiterung empfehlen wollen. Schließlich soll es auch Ziel sein, das eigene Fachwissen um die TCM-Ernährung zu vertiefen. Nur so ist es möglich, die eigenen Patienten und die eigenen Familienreihen hin zu einer besseren Lebensweise zu bewegen. Nicht umsonst sagt das Sprichwort von Mahatma Ghandi:

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt“

THEMENSCHWERPUNKTE, DIE WIR GEMEINSAM BEHADELN

- Einführung in die 5 Elemente Ernährung
- Saisonale Aspekte der 5 Elemente Küche z. B. für den Winter vorsorgen & Abwehrkraft stärken
- Gewichtsbalance mit Hilfe der TCM-Diätetik
- Ernährung & Tipps für bestimmte Personengruppen (z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit, Frauen im Wandel der Zeit) und Lebensbereiche (Passende Ernährung im Berufsalltag)
- Grenzenlose Ernährungsempfehlungen – Altes neu entdecken!

WAS SIE AUS DEM SEMINAR MITNEHMEN

- Neue Themenschwerpunkte der TCM Ernährung, die zunehmend an Bedeutung gewinnen
- Zahlreiche Gründe Ihrem Patienten/Klienten eine 5 Elemente Ernährungsberatung ans Herz zu legen, um eine schnellere Genesung zu erreichen bzw. fit zu bleiben
- Nette Diskussionen und interaktiver Austausch mit Kollegen und anderen TCM Interessierten
- Neue Energie & Motivation - Kochtipps & Tricks für Ihre berufliche und private Praxis
- Viele „News“ in einer netten Atmosphäre

WER VON DEN SEMINAREN PROFITIERT?

- Kranken- und Pflegepersonal, welche die Vorzüge der TCM zu schätzen wissen und sich mit aktuellen Infos am laufenden halten
- TCM Praktizierenden, Ärzte, Therapeuten, Kranken- und Pflegepersonal in spe, die sich bereits vorab oder für die Ausbildung mit TCM Ernährungswissen bereichern
- Alle Interessierten, die sich neue Tipps & Tricks aus der 5 Elemente Küche holen möchten, um Ihren Speiseplan zu erweitern, zu erneuern oder zu verändern

IHRE VORTRAGENDE

Mag. Judith Kraus, Ernährungsberaterin nach TCM und westlicher Ernährungswissenschaften

ORT und ZEITPUNKT DES SPEZIALSEMINARS

TCM ZENTRUM WIEN, Albertgasse 39/5, 1080 Wien

www.tcm-zentrum-wien.at

SAMSTAG 2. NOVEMBER 2013

10.00 - ca. 18.30, Mittagspause von 13.00-14.00

ANMELDUNG

Bei Frau Mag. Judith Kraus unter kraus@vollerleben.at - Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Der Kurs findet erst ab 5 TeilnehmerInnen statt.

Die Einzahlung der Seminargebühr sollte spätestens 14 Tage vor dem angegebenen Termin erfolgen.

KOSTEN

Der Preis von 140€/Person/Termin beinhaltet die Kursgebühr, Seminarunterlagen und Rezeptunterlagen. Bitte diesen Betrag auf das Bank Austria Konto 50453398301, BLZ 12000, lt. auf Mag. Judith Kraus-Bochno zu überweisen. Überweisungseingang gilt als Anmeldebestätigung.

Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Anmeldung!