

TCM Zentrum Wien

VORTRAGSREIHE 2014

TCM ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Vortragende: Mag. Judith Kraus und Rene Gunde

Einführung in die 5 Elemente Ernährung

Mag. Judith Kraus

Donnerstag, 30. Jänner 2014, 18.30-19.30

Therapie - Werden die Nahrungsmittel entsprechend den fünf Elementen, ihren Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf, salzig und ihren thermischen heiß-wärmend-neutral-erfrischend-kalt Effekten ausgewählt, können sie gezielt auf einzelne Körperorgane wirken. So schlummert in jedem Lebensmittel eine, bislang oft unterschätzte Kraft, derer wir uns ganz einfach bewusst werden können und die wir individuell nutzen können!

Neu

Abnehmen aus Sicht der TCM in Kombination mit Body Weight, Vorstellung eines Halbjahreskonzeptes!

Mag. Judith Kraus gemeinsam mit Renè Grundei

Donnerstag, 13. Februar 2014, 18.30-20.30!

Über Jahrzehnte wird die Gesellschaft schon mit modernsten und neuesten Ergebnissen der Diätforschung bombardiert, bislang ohne nachhaltigen Erfolg. Der Mensch selbst verschwindet hinter den strengen quantifizierten Ernährungsplänen. Vielleicht haben auch Sie schon öfters versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren, doch leider ohne langfristigen Erfolg. Nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs-, Lebens- und Bewegungsgewohnheiten können zu einem langfristigen Erfolg und Beibehaltung des Idealgewichtes führen. Die chinesische Ernährungslehre hat nicht nur zum Ziel, das Gewicht des Patienten zu reduzieren, sondern bietet dem Betroffenen eine Führung durch die Entstehungsursachen seines „Zuviels“ mit entsprechenden Maßnahmen wie individuelle Ernährungsumstellung und passende Bewegung,... im ganzheitlichen Sinn an.

Bodyweight-Training - Was ist das?

Bodyweight- Training auch bodyweight exercises genannt, ist das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Hier kommen keine Hanteln oder Maschinen zum Einsatz! Ob Frau oder Mann, übergewichtig oder nicht, durch die weit über 100 Übungsvarianten ist bestimmt auch für Sie etwas dabei!

Am einfachsten gelingt es Körperfett zu verbrennen, indem Muskelmasse aufgebaut wird. Pro Kilogramm zusätzlicher Muskelmasse, verbraucht unser Organismus in etwa 100 Kcal mehr. Mit Bodyweight-Training bauen Sie kontinuierlich am gesamten Körper Muskelmasse auf. Muskeln verbrauchen auch kcal im Ruhezustand. Dies bedeutet, Ihr Motor - der Stoffwechsel, hat mehr zu tun. Da wir nicht ständig Nahrung zu uns nehmen können, greift er auf die Reserve zurück, unser Körperfett.

Für das Training mit dem eigenen Körpergewicht benötigen wir kein Fitness Center. Ganz im Gegenteil, in der Zeit wo andere ihre Tasche packen und in ein Studio fahren, haben wir unser Training schon absolviert, und haben noch genügend Zeit für die Familie oder andere Hobbys. Unser Fitnesstempel ist das Wohnzimmer, das Schlafzimmer, der Garten oder Ihr Büro. Bodyweight-Training hat den Vorteil, dass wir überall trainieren können, selbst im Urlaub.

Nutzen Sie diese Möglichkeit Bodyweight Übungen einmal auszuprobieren!

Neu

Bodyweight-Training am Samstag mit Renè Grundeis von 10.00 - 11.00

Mindestteilnehmeranzahl sind 4 Personen/Samstag
Trainingsbeitrag 16€/Einheit

Samstag, 22.02.14	Phase 1 BW
Samstag, 01.03.14	Phase 2 BW
Samstag, 15.03.14	Phase 3 BW anschließend um 11.00 Impulsreferat TCM und Abnehmen mit Fr. Mag. Kraus
Samstag, 22.03.14	Phase 4 BW
Samstag, 05.04.14	Phase 5 BW
Samstag, 12.04.14	Phase 6 BW
Samstag, 03.05.14	Phase 7 BW
Samstag, 17.05.14	Phase 8 BW
Samstag, 31.05.14	Phase 9 BW
Samstag, 14.06.14	Phase 10 BW Abschlussvortrag gemeinsam mit Fr. Mag. Judith Kraus

Anmeldung erforderlich!: bitte bei Herrn Renè Grundeis unter office@bewegdichfit.at oder 0660 469 16 52
Nähere Infos unter: www.bewegdichfit.at

Ernährung gemäß den 5 Typologien der TCM

Mag. Judith Kraus

Donnerstag 13. März 2014, 18.30-19.30

Die chinesische Medizin unterscheidet entsprechend der 5 Elemente Lehre auch die 5 Konstitutionstypen, wie Holz-Lebertypus, Feuer-Herztypus, Erde-Milz-/Pankreastyp, Metall-Lungentyp und Wasser – Nierentyp. Selten kann man eine Person exakt genau einem Typen zuordnen, meistens passen 2 oder sogar 3 verschiedene Eigenschaften auf einen Menschen. Körperbau, Charakter, Vorlieben, Neigungen, aber auch emotionales Verhalten helfen bei der Zuordnung. Bestimmen Sie nach diesem Vortrag welche Typen auf Sie passen und unterstützen Sie Ihre Stärken und Schwächen mit der richtigen Ernährung! Lassen Sie sich inspirieren!

Passende Ernährung im Berufsalltag

Mag. Judith Kraus

Donnerstag, 2. Oktober 2014, 18.30-19.30

Gesundes Essen mit wenig Zeitaufwand, das ist die große Herausforderung! Sie bekommen Tipps zur Vorbereitung, & Vorratshaltung von Lebensmitteln und wie Sie einfache, schnelle und gesunde Gerichte kochen können, die sie auch locker mitnehmen können. Besonderes Augenmerk legen wir auf das Frühstück - Energie für den ganzen Tag. Alternativen zu Käse- und Marmeladebrot am Morgen. So köstlich kann Ihr Tag beginnen!

Jetzt für den Winter vorsorgen & die Abwehrkraft stärken – mit passenden Lebensmitteln der 5 Elementen Lehre

Mag. Judith Kraus

Donnerstag, 9. Oktober 2014, 18.30-19.30

Der Herbst gilt in der Natur als jene Jahreszeit, in der man die Reserven für den kargen Winter anlegt - in China wird auch heute noch nach dem Zyklus der 5 Elemente gehandelt und es heißt: „Was du im September nicht einlagerst und sammelst wird dir im Winter fehlen“. Die 5 Wandlungsphasen bringen Ihnen die im Wechsel der Jahreszeiten unterschiedlichen Anforderungen an Ihren Organismus näher. Anstatt mit Ihrer Lebensenergie sorglos umzugehen, werden Sie lernen, wie Sie gerade im Winter Ihre Speicher wieder auffüllen.

Westliche Ernährungsgewohnheiten und Empfehlungen aus Sicht der TCM

Donnerstag, 20. November 2014, 18.30-19.30

Mag. Judith Kraus

Seit Jahren bietet sich in unseren Breiten ein großes Spektrum an Getreide, Gemüse & Co, welches immer mehr an in Vergessenheit gerät. Um sich nach der TCM zu ernähren muss man nicht in China leben. Hildegard von Bingen, Mönche und viele andere Naturheilkundler haben schon lange vor unserer Zeit ebenfalls zu traditionellen Gerichten gegriffen, die der TCM sehr ähnlich sind. Neben neuen Kochideen, sollte Ihnen der Vortrag auch die zahlreichen Gemeinsamkeiten unserer Küche mit der TCM aufzeigen. Außerdem lassen sich einheimische Gerichte auch ganz einfach bereichern und einer Erweiterung Ihres Speiseplans steht nicht mehr im Wege!