



FREUDVOLL GENIESSEN

**Lebendige Ernährung mit den
Fünf Elementen der Traditionellen
Chinesischen Medizin (TCM)**



Die Energetische Ernährungslehre nach den Fünf Elementen ist eine wichtige Säule der TCM. Wir lernen eine Ernährung kennen, die sich an der Natur und am einzelnen Menschen orientiert.

Was fördert unsere Vitalität und unser Wohlbefinden?
Warum spielen die Jahreszeiten beim Essen eine Rolle?
Warum haben wir so unterschiedliche Lieblingsspeisen?

Mit vielen Beispielen aus dem Alltag und praktischen Tipps wird ein neuer Blick auf unser Essen und unsere Gewohnheiten möglich – Aha-Erlebnisse inklusive.



MAG.A CLAUDIA KATHARINA PARTL

Ausbildung in TCM und Ernährung nach TCM, Dipl. Qigong-Lehrerin

am Donnerstag, um 18 Uhr

19. März 2026

**Anmeldung: erbeten
Beitrag: € 20,--**

Für die Organisation: Veronika Kušej, MAS