



## Ernährung im Kreislauf der Natur – Kochen für die Seele

Wie ernährst Du Dich, sowohl körperlich, als auch geistig, emotional und spirituell? Fühst Du Dir Lebensmittel, Menschen, Gedanken, Gefühle, Literatur, Medien, usf. zu, die Dich stärken, Dich unterstützen, Dir Kraft geben? Oder ist es in manchen Bereichen ganz und gar nicht so.

Ernährung bildet für mich einen sehr wesentlichen Baustein. Sie ist eine der Möglichkeiten, aus denen wir Menschen Kraft schöpfen können, neben unserem Umfeld und unserer Atmung. Was nimmst Du zu Dir?? Wie nimmst Du es zu Dir??

Fühlst Du Dich nach dem Essen wohl gesättigt, gekräftigt, voller Elan, innerlich ruhig und friedvoll??? Oder bist Du nach dem Essen müde, fühlst Dich voll, bist leicht gereizt, hast einen schnellen Puls, leidest unter Blähungen oder Verdauungsstörungen wie Durchfall, Verstopfung, Magenschmerzen?? Wenn weiteres zutrifft, dann passt Deine momentane Ernährung für Dich nicht. Es ist wie bei einem Auto: wenn Du ein Auto mit Dieselmotor mit Superbenzin voll tankst, dann wird es seine Leistung nicht bringen können. Unser Körper ist hier viel geduldiger. Er meldet sich oft erst nach Monaten oder Jahren mit oben genanntem und will Dir dadurch bewusst machen, dass Du etwas verändern darfst.

Die Wahl der Lebensmittel ist mir ein ganz wichtiges Anliegen, für mich selbst aber auch in Bezug zur Erde. Mit der 5-Elemente-Ernährung möchte ich Dich begleiten, Dich selbst zu spüren, zu spüren, was Dir gut tut, wie die Lebensmittel auf Dich wirken, den Unterschied zu spüren, ob es sich um ein wertvolles Lebensmittel oder eine Industrienernährung handelt. Deshalb stammen auch die verwendeten Lebensmittel aus regionalem biologischem Anbau oder, falls nicht erhältlich, aus Österreich und vom Wochenmarkt. Denn nur in diesem Erspüren lernen kommst Du auch in weiterer Folge wieder in Dein Herz, kannst es für Dich öffnen, dann für andere und auch für die Erde! Das ist schlussendlich meine Intention. Dich in Dein Herz zu begleiten. Und Ernährung, eine entsprechend bewusste, gehört für mich hier einfach unbedingt auch dazu.

Die 5 Elemente-Ernährung ermöglicht Dir, dieses Erspüren zu lernen. Durch die Zuordnung der Lebensmittel zu verschiedenen Elementen entsprechend ihrem Geschmack und auch ihre Zuordnung vom thermischen Verhalten her (wärmt oder kühlt ein Lebensmittel Dich) gibt sie Dir eine gute Basis und hilft Dir, dies im Laufe der Zeit selbst zu spüren.

### Ein bewusster Mensch benötigt eine bewusste Ernährung.

Unsere Zeit unterliegt einem ständigen Wandel. So wie wir uns energetisch von einer leistungsorientierten Gesellschaft hin zu einer herzenorientierten entwickeln, so darf sich auch Deine Ernährung mit Deiner individuellen Entwicklung verändern und so Deinen spirituellen Prozess als gute Basis begleiten und unterstützen.



**„TU DEINEM LEIB GUTES,  
DAMIT DEINE SEELE LUST HAT,  
DARIN ZU WOHNEN!“**



Während der Ernährungsumstellung ist es auch wichtig, Deine **Einstellung** zum Thema Ernährung/Essen zu erkennen und zu reinigen. In diesem Fall unterstütze ich Dich gerne mit Jin Shin Jyutsu, Energiearbeit, Kinesiologie, Meditation/Innenschau u.m. . So kannst Du alte Gewohnheiten, Denk- und Gefühlsmuster, alte Programme in Bezug auf Ernährung reinigen und NEU beginnen!

## Ernährung im Kreislauf der Natur nach TCM/5 Elemente Workshop-Reihe bzw. Ganztages-Seminar

### MODUL I: Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung :

**Lebensenergie der Natur, Lebensenergie in uns selbst (zuviel, zuwenig, Stagnation, ...), Meridiane, Yin und Yang, Yinisieren, Yangisieren**

In diesem Modul lernst Du die Zusammenhänge zwischen der Lebensenergie in der Natur und Deiner eigenen Lebensenergie kennen. Du erhältst Wissen über Meridiane, in denen Deine eigene Lebensenergie fließt und bekommst einen kurzen Einblick, wie sich eine Blockade in Deiner Lebensenergie Qi bzw. in Deinen Meridianen zeigen kann. Auch das Prinzip von Yin und Yang - weiblich und männlich, Aktivität und Entspannung, Sonne und Regen findet Raum und wie Du das Wissen darum auch beim direkten Kochen einsetzen kannst.

**Dieses Modul ist empfehlenswert und bildet die Grundlage für alle anderen, ist aber kein Muss bei entsprechend vorhandenen Grundkenntnissen!**

### DAUER:

3 Stunden

**Modul II und III können auch an einem gemeinsam vereinbarten Tag stattfinden!**

**MODUL II: Der Umgang mit der Lebensmitteltabelle: Jahreszeiten und 5-Elemente, saisonales Kochen; Geschmäcker und wie sie auf die Lebensenergie wirken, Thermik der Lebensmittel, Kochen im Zyklus der Natur**

Und es geht immer tiefer hinein in das Wissen um die 5 Elemente! Wie kannst Du die Lebensmitteltabelle effektiv für Dich nutzen, ihre Informationen für Dich umsetzen. Wie kannst Du Deinen Speiseplan an den Jahreszeiten ausrichten, sodass Dich die Speisen als Ausgleich zur jeweiligen Jahreszeit wärmen oder kühlen. Welchen Einfluss haben Geschmacksrichtungen auf die in Dir fließende Lebensenergie Qi, entspannen sie Dich und bauen Substanz auf = Yin oder aktivieren Sie Deine Lebenskräfte = Yang und helfen Dir, Gewicht zu reduzieren. Du lernst, wie Du die Geschmäcker nutzbringend für Dich einsetzen kannst.



### MODUL III: Mittag– und Abendessen: Kraft tanken für die zweite Tageshälfte bzw. Vorbereitung auf eine entspannende, regenerierende Nachtruhe

#### FRÜHSTÜCKE WIE EIN KAISER, ISS MITTAGS WIE EIN KÖNIG UND ABENDS WIE EIN BETTELMANN.

Dieses Sprichwort kannte schon unsere Großmutter. In der 5-Elemente-Lehre kommt es voll zur Anwendung. Der Tag entspricht Yang, der Aktivität, also ist es wichtig, unseren Körper für die Anforderungen des Tages mit entsprechenden Speisen zu stärken. Die Nacht entspricht Yin, der Entspannung. Hier ist es natürlich wichtig, entspannungsfördernde Lebensmittel und Speisen zu servieren.

Wir kochen Mittag– und Abendessen! Und es gibt Tipps zu Kräutern und Gewürzen!

Auch Energetisches wird in dieses Seminar einfließen wie z.B. ein Heilstrom aus Jin Shin Jyutsu ☺.

#### DAUER::

Für Modul II und III entweder jeweils 3 Stunden oder als ganzer Tag von 9.00 - ca. 16.00 Uhr

#### LEBENSMITTEL:

Bitte gib mir bekannt, ob Du eine Lebensmittelunverträglichkeit hast. Ich stelle dann den Speiseplan entsprechend zusammen. Danke!

#### Mitbringen:

Was Du zum Mitschreiben/Ergänzen der Unterlagen brauchst  
Hausschuhe  
fürs Kochen evt. eine Schürze  
eine Decke oder Matte fürs Heil-Strömen

Je nach eurem Bedarf/Interesse können sich die Inhalte der Module leicht verändern!

**Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit!!!**

♥lichst  
Claudia



Mein Körper tut immer sein  
Bestes, um vollkommene  
Gesundheit zu erlangen.

Louise Hay