



## LEBENSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN: VEGAN, GLUTEN- und LAKTOSEFREI KOCHEN nach der TCM/5 Elemente-Lehre

Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Lebensmittel-Sensitivität nehmen in den letzten Jahren rasant zu. Müdigkeit, Abgeschlagenheit, mangelnde Konzentration, das Gefühl „krank“ zu sein, Verdauungsstörungen, ... – so machen sich Sensitivität und Unverträglichkeiten oftmals bemerkbar.

**In diesem Workshop kochen wir gluten-, laktosefreie und vegane Rezepte nach TCM/5 Elemente mit biologischen, regionalen und damit hochwertigen Zutaten.**

Weiters bekommst Du **Hintergrund-Information**,

- 🕒 welche Lebensmittel Du bei Gluten-, Laktose- und Fructose-Unverträglichkeiten verwenden kannst
- 🕒 Unterschied Unverträglichkeit zu Sensitivität
- 🕒 wie Du mit einer Unverträglichkeit und wie mit einer Sensitivität umgehst
- 🕒 Unverträglichkeiten aus Sicht der TCM/5 Elemente und aus Sicht der Energetik und Spiritualität

### DAUER:

ganzer Tag

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, deshalb bitte ich Dich um rasche Anmeldung. Danke!!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame, energiereiche, gesundheitsfördernde und kulinarische Zeit!!

♥ lichts  
Claudia



Polentanockerl auf Letscho