

Ernährung im Kreislauf der Natur

Die 5 Elemente-Ernährung, so wie ich sie lebe und weitergebe, bietet Dir die Möglichkeit, Dich selbst noch besser kennen zu lernen, nach Deinem eigenen Empfinden, nach Deinen eigenen Bedürfnissen und im Einklang mit Mutter Natur zu leben und Dich zu ernähren (mit österreichischen, biologischen, saisonalen Lebensmitteln). Meine Intention liegt dabei immer auf der Stärkung der Mitte = Magen und Milz, die die Basis für eine gute Verdauungskraft (Stoffwechsel) und auch für die Herzöffnung bereitet.

Denn ist Deine Mitte schwach, fehlt es Dir sowohl an Verdauungskraft als auch an Stabilität und dem Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

Ist Deine Mitte hingegen stark fühlst Du Dich in Dir selbst geborgen und sicher, kannst alles, was Du zu Dir nimmst auch gut verdauen, kannst Dir vertrauen, hörst dadurch Deine innere Stimme (Herz) und hast auch den Mut, ihr zu folgen.

In diesem Vortrag zeige ich Dir, wie Du in der Ernährung Deine eigenen Bedürfnisse in Einklang mit der Natur sehen und leben kannst. Bei Interesse folgt auf diesen Abend ein Intensivseminar.

