

# BALANCEFOOD: Gesund & Gut

## GENUSSVOLLE REZEPTE FÜR ENERGIEVOLLE ZEITEN

Um in körperlich, emotional und geistig fordernden Zeiten Kraft zu haben und bei Laune zu bleiben, ist eine entsprechende Ernährung ein wesentlicher Schlüssel.

Das Jahrtausende alte Wissen aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) wird in diesem Seminar kombiniert mit modernen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft. Gewürzt wird das Ganze mit einer ordentlichen Portion Achtsamkeit und Genuss. Was dabei herauskommt, sind alltagstaugliche und schmackhafte Rezepte, um auch in stressigen Zeiten gesund, zufrieden und leistungsfähig zu bleiben.

### Inhalte

- Achtsamkeit & Genussfähigkeit als heilsamer Kompass
- Das Kochtopfmodell und die Organuhr der TCM
- Zauberformeln, Tellermodelle und moderne Ernährungspyramiden
- Notversorgung mit Superfoods in stressigen Zeiten
- Schnelle Energierezepte

### Zielgruppe

Menschen, die aufgrund hoher beruflicher Belastungen, ein besonderes Augenmerk auf ihre Energieversorgung legen wollen.

### ReferentIn

#### Ulrike Zika, MSc

Trainerin für Achtsamkeit & Mitgefühl, MSc-Abschluss des HLG „Achtsamkeit in Bildung, Beratung & Gesundheitswesen“

Dipl. Sozialarbeiterin & Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,

langjährige Praxis in Achtsamkeits- und Metta-Meditation Trained MSC-Teacher am Center for Mindful Self-Compassion

Autorin von 20 Büchern (Sachbuch, Ratgeber, Kochbuch)

## Facts

### Kosten

EUR 125,00- inkl. 10% MwSt

### Anmeldeschluss

13.09.2022

### Ort

Online via Zoom

### Termine

27.09.2022

Di, 16:00 - 20:00 Uhr

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 6, max. 16 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
info@promenteakademie.at  
www.promenteakademie.at