

„Gutes Essen ist die beste Medizin“

Die Ernährung nach den Fünf Elementen ist keine neue Religion oder Wunderdiät, sondern die sinnvolle Anwendung der chinesischen Ernährungslehre hier bei uns im Westen. Zusammen mit der Akupunktur, der Kräutermedizin, der Tuina-Massage und den Atemübungen (Taiji, Qi-Gong) gehört die Fünf-Elemente-Ernährungslehre zu den wirksamen Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Bei meinem Kochkurs geht es also darum, mit unseren westlichen Nahrungsmitteln und Zutaten ansprechende und bekömmliche Gerichte auf der Basis dieser Lehre zuzubereiten. Zum einen schmecken und sättigen solche Speisen hervorragend, ohne dass Sie sich schwer oder träge fühlen. Zum anderen können Sie mit der Fünf-Elemente-Küche Verdauungsstörungen, Gewichtsprobleme, Hautbeschwerden, Müdigkeit, Kältegefühl oder Schwitzen, ja selbst Allergien vorbeugen und positiv beeinflussen.

Gönnen Sie sich, was Ihre Sinne und Ihr Körper wirklich brauchen! Erleben Sie in meinem Kochkurs, dass Genuss und Bekömmlichkeit zusammen gehören. Denn nur wenn alle fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) in einer Speise vorhanden sind, wird unser Organismus harmonisch angesprochen.

Der Kochkurs

„Probieren geht über Studieren!“
Gemeinsam bereiten wir in kleinen Gruppen am Morgen ein Mittag- und am Nachmittag ein Abendessen zu. Sie lernen raffinierte Alternativen zum traditionellen „Z'Morgä mit Müsli und Konfi-Brötli“ kennen und erhalten viele weitere Anregungen und Rezepte für eine bekömmliche Ernährung im Alltag.

Zu einer ganzheitlichen Ernährungsweise gehört auch die Berücksichtigung der Jahreszeit: Welche Speisen eignen sich Sommer? Was soll ich im Herbst essen? Antworten darauf erhalten Sie in den nachstehenden Kursen.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Termine Sa. 5. März 2011
Sa. 21. Mai 2011
Sa. 17. September 2011
Sa. 12. November 2011
Kurse einzeln buchbar, 10 - 15 Personen

Zeit 10:00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr

Ort Lernstudio Zürich
Stüssistrasse 52
8057 Zürich (Schaffhauserplatz)

Kosten **CHF 220.–** pro Person und Kurs
Im Preis inbegriffen sind ein Mittag- und ein Abendessen, der Apéro und Unterlagen.

Ihre Anmeldung

Gerne melde ich mich **verbindlich** zu folgendem Kochkurs an:

- Sa. 5. März 2011
- Sa. 21. Mai 2011
- Sa. 17. September 2011
- Sa. 12. November 2011

vegetarisch mit Fleisch

Allergien auf folgende Nahrungsmittel:

Ich überweise pro Person/Kurs CHF 220.– auf das Konto von Christine Dam:
PC-Konto 87-428185-6.

Name _____

Str./Nr. _____

PLZ/Ort _____

Tel./E-Mail _____

Dat./Unterschrift _____

ANMELDESCHLUSS: 1 Woche vor Kursbeginn. In dieser Zeit erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und einen Zahlungsschein. Bei Rücktritt innerhalb von 5 Tagen vor Kursbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.–.

Bitte frankieren.

**Praxis für Chin. Medizin
Christine Dam
Forchstrasse 106
CH-8032 Zürich**

Christine Dam
Ernährungsberaterin
TCM-Therapeutin SBO-TCM

- Magister Artium (1995)
- Ausbildung in Ernährung nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie in Deutschland (1997)
- Diverse Fortbildungen in der chinesischen Diätetik
- Ausbildung in der Traditionelle Chinesischen Medizin (Akupunktur, Heilkräuter) bei Jim Skoien sowie bei der Tao Chi Schule in Zürich (2000–2004)
- Ausbildung in westlicher Medizin an der Samuel Hahnemann Schule in Zürich (2001–2003)
- Praktika in Hangzhou (China) und Zürich (2005–2006)
- Ernährungsberatung beim ChinaMed Zentrum Zürich (2006 – 2009)
- Seit März 2009 eigene Praxis in Zürich
- Seit April 2010 Dozentin an der Tao Chi Schule in Zürich

Mehr Informationen:
Praxis für Chinesische Medizin
Christine Dam
Forchstrasse 106, CH-8032 Zürich
Mobile: +41 79 688 29 30
E-Mail: christine@tcm-dam.ch



**Kochkurse in Zürich
mit Christine Dam**

Sa. 5. März 2011
Sa. 21. Mai 2011
Sa. 17. September 2011
Sa. 12. November 2011