



Die Kursgebühr für alle drei Abende beträgt 120 €.

Der Blockkurs bildet eine Einheit. Falls Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, haben Sie die Möglichkeit diesen Abend an einem der folgenden Blockkurse zu besuchen.

Sprechen Sie uns gerne hier in der Praxis an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@dgtcm.de.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Seminaren begrüßen zu dürfen!

Ausrichter des Kurses ist die HSCM - Heidelberg
School of Chinese Medicine

Unser Diätetik-Kurs im Herbst



Die Kraft der Chinesischen Diätetik

Eine gute Grundlage
für das Immunsystem
und
die Prävention von
vorzeitiger Alterung

Frau Dr. Susana Seca, Master of TCM und PhD, bietet **drei vierstündige Präsenzseminare** für all diejenigen an, die praktische und umsetzbare Hilfe bei der Ernährung für sich und ihre Familien suchen.

An drei Freitagabenden, jeweils von 18:00-22:00 Uhr, können Sie mit Herz und Sinnen Neues erfahren und Manches selbst zubereiten und ausprobieren.

Freitag, den 24.10.2025

Freitag, den 07.11.2025

Freitag, den 21.11.2025

Möchten Sie lernen,
wie Ernährung Ihr
Immunsystem in der kälteren
Jahreszeit stärken kann?

In unserem einzigartigen Kurs verbinden wir das uralte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit modernen Erkenntnissen über:

- **Ernährung** nach den Prinzipien der TCM
- Das **Mikrobiom versus Darm-Gehirn-Achse**: die **ganzheitliche Verbindung** -Bedeutung in der TCM und für unser Immunsystem
- **Entzündungshemmende Ernährung**: Schutz und Vitalität für Ihren Körper
- die **Kraft der fünf Farben** in der Ernährung.

Was erwartet Sie im Kurs?

- Einführung in die Prinzipien der TCM und ihre Bedeutung für die Ernährung
- praktische Tipps zur Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln nach dem Fünf-Farben-Prinzip
- erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln Ihr Immunsystem gezielt im Winter stärken können
- lernen Sie die Grundlagen der TCM kennen und wie eine anti-entzündliche Ernährung Ihr Wohlbefinden entscheidend verbessern kann
- die Bedeutung eines gesunden Mikrobioms für Ihr Immunsystem

- viele Rezepte, Inspirationen und alltagstaugliche Empfehlungen

Entdecken Sie, wie Sie mit einer ausgewogenen und farbenfrohen Ernährung Ihre Gesundheit fördern und Ihr Immunsystem im Winter stärken können.

Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie mehr Gesundheit, Farbe und Harmonie in Ihr Leben.

