

## Für wen?

Für Menschen,  
... die sich gesund ernähren möchten.  
... nach individueller ganzheitlicher  
Ernährungsform suchen.  
... die die von Ihrem Arzt oder TCM-Arzt  
verordnete Therapie optimal  
unterstützen möchten.

## Mein Spezialgebiet:

### Frauen

Gewichtsprobleme  
Schlafprobleme  
Energienmangel und allgemeine  
Erschöpfung  
Konzentrationsschwäche  
Verdauungsstörungen  
Menstruationsprobleme  
Vor, während und nach der  
Schwangerschaft und Stillzeit  
Um gesund zu bleiben  
Schöne Haut, Haare und Nägel  
Wechseljahrbeschwerden

### Kinder

Termine zu Vorträgen, Workshops sowie  
kostenlosen Schnupperaktionen  
finden Sie im Internet:  
[www.laspas.at](http://www.laspas.at)  
oder  
[www.die-virtuelle.com](http://www.die-virtuelle.com)



Erfolgsmanagement und  
Ernährungsberatung  
Eva Laspas  
Büro, Praxis und Seminare:  
Eibengasse 56/4/E3, 1220 Wien  
Tel: +43 1 280 76 27, Fax: +43 1 285 84 02  
[www.laspas.at](http://www.laspas.at), [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at)  
Internetzeitung: [www.die-virtuelle.com](http://www.die-virtuelle.com)



# Praxis Laspas für Ernährungsberatung

nach der

## TCM

(Traditionellen Chinesischen Medizin)

## Ernährung nach den Fünf Elementen



Der Reichtum der Natur liegt darin,  
dass sie alle Lebewesen zu nähren vermag;...  
(I Ging)

Praxis:  
Eibengasse 56/E3, 1220 Wien,  
Beratungstermine nur nach Voranmeldung.

## Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ist ...

- ... Ernährung nach den 5 Elementen.
- ... ähnlich der bekannten Vollwertkost.
- ... in Anlehnung an Hildegard von Bingen.
- ... ganzheitlich.
- ... in China seit 3000 Jahren bewährt.
- ... zählt zu den Grundpfeilern der klassischen chinesischen Medizin.

### Worum geht es dabei?

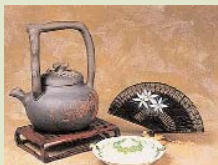
Um die Wirkung von Lebensmitteln und Speisen auf unseren Organismus.

Schmackhaftes bekömmliches Essen macht zufrieden und wirkt sich positiv auf unser Lebensgefühl aus.

Wir wählen die Nahrungsmittel nach den Jahreszeiten und der persönlichen Konstitution aus.

Wir führen uns mit dieser Nahrung Energie zu.

Durch bewusste Auswahl von Nahrungsmitteln bestimmen wir also die Qualität dieser Energie.



## Philosophie:

Einfach und unserer Zeit entsprechend umzusetzen.

Das Ziel ist, Harmonie im Körper aufzubauen und Gesundheit zu fördern.

Jeder Mensch ist anders und verändert sich im Wandel der Natur.

Angepasst an die Veränderungen, harmonisiert die Ernährung den persönlichen Energiezustand.



### Wie?

Nach einer ausführlichen Befragung und eingehender TCM-Zungendiagnose erhalten Sie einen individuellen Befund und ausführliche Unterlagen für Ihre ganz persönliche Ernährungsumstellung nach den Fünf Elementen.

Rezepte und sonstige Tipps ergänzen die Beratung.

## Leistungen und Preise:

Wählen Sie aus folgenden Angeboten aus: (Inkl.Mwst.)

### 1) Grundelement:

Befragung, Ausarbeitung des Energiebildes und individuellen Ernährungsplan mit einfachen Rezepten

#### Dauer:

1. Befragung und erste Ernährungstipps (90 Minuten)
2. (ca. 1 Woche später) Besprechung der Ergebnisse und Rezepte (60 Minuten) insgesamt Euro 160.-

#### Ideal

- ... um sein Energiebild kennen zu lernen.
- ... wenn man sich mit Vollwerternährung auskennt.
- ... zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft

### 2) Einzelstunde je nach Wunsch und Bedarf

Dauer: 60 Minuten

Euro 65.-

### 3) Persönliches Ernährungscoaching nach der TCM:

Grundelement (kostenlos); Erkennen des Problems; Unterstützung bei der Zielerreichung; Begleitung 1 Mal durch die vier Jahreszeiten

#### Dauer:

- 1,5 Stunden für das Grundelement (kostenlos) und 10 Einzelstunden verteilt auf ca. 1 Jahr Euro 650.-

#### Ideal

- ... zur längerfristigen Umstellung der Ernährung.
- ... zum Gewicht reduzieren.
- ... für Kinder.
- ... für Schwangere.

Bitte beachten Sie, dass ich Sie nur nach einem (kostenlosen) Kennen lernen zum TCM-Ernährungscoaching annehme!

(Alle Preise inkl.Mwst.)

### 5) TCM-Seminarverpflegung/Buffer

### 6) Vorträge für Schulen, Kindergärten und Firmen

### 7) TCM-Mitarbeiter-Check für Firmen der neuen Zeit

### 8) TCM und TAO Seminare für Firmen der neuen Zeit

### 9) TCM-Ernährung und Qi Gong für Unternehmen

Preise für diese Angebote nur nach Absprache.