

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.

Institut Laspas

1220 Wien, Polgarstraße 13E/7
Tel: (01) 2807627 eva@laspas.at

www.laspas.at

Beratungstermine nur nach Voranmeldung

TCM-Ernährungsberatung Laspas

Ernährung nach den Fünf Elementen

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

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 4000 Jahren bewährt.
... zählt zu den Grundpfeilern der klassischen chinesischen Medizin.

Worum geht es?

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 Konstitutionen aus.

Wir führen uns mit dieser Nahrung Energie zu.

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

Wie?

Nach einer ausführlichen Befragung, TCM-Zungen- und Pulsdiagnose erhalten Sie eine individuelle Ernährungsinfo für Ihre ganz persönliche Ernährungsumstellung nach den 5 Elementen.

Rezepte und Tipps ergänzen die Beratung.

Leistungen und Preise: (inkl. MwSt.)

1. Grundelement:

Befragung, Ausarbeitung des Energiebildes, individuelle Ernährungsinfos, Lebensmittelliste und Buch

Dauer: 120 Minuten

Euro 168,-

Ideal

... zum Einstieg in die 5 Elemente Ernährung
... zur Erhaltung der Gesundheit
... zur Vorbereitung auf eine Schwangerschaft
... in Zusammenarbeit mit Ihrem TCM-Arzt

2. Einzelstunde: je nach Wunsch und Bedarf

Dauer: 60 Minuten

Euro 78,-

3. Persönliches Ernährungscoaching nach der TCM:

Grundelement, Erkennen des Problems, Begleitung durch die vier Jahreszeiten

Ziel: Selbständiges Anpassen der Ernährung an den persönlichen Bedarf

Dauer: 120 Minuten für das Grundelement (kostenlos)
und 10 Einzelstunden verteilt auf das Jahr

Euro 780,-

Ideal

... zur längerfristigen Umstellung der Ernährung
... zur Gewichtsreduktion
... für Schwangere
... bei größeren gesundheitlichen Störungen in
Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt.

4. Individuelle Ernährungsmappe:

Wer es ganz genau wissen möchte, bestellt sich eine eigene Mappe. Hier finden sich genaue Erklärungen was den persönlichen Energiestatus betrifft sowie Spezialrezepte für die persönliche Konstitution.

Euro 78,-