

„Saisonal stärkende 5-Elemente-Ernährung- von Frühling bis Winter“

An unserem nächsten Stubenabend am 8. Juni um 19 Uhr im Heimatmuseum Michelbach, laden wir zu einem Vortrag über „5-Elemente Ernährung“, nach der Traditionellen Chinesischen Medizin ein. Außerdem bieten wir in der Pause eine kleine Mahlzeit passend zum Thema an.

Unsere Referentin Annette Herm ist seit 2007 als Ernährungsberaterin in ihrer Praxis in Gaggenau-Michelbach tätig. Frau Herm begeisterte mit ihren Vorträgen „Gesunde Ernährung, aber wie?“ und „5-Elemente-Ernährung verstehen: Vertiefende Grundlagen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ und „Kraft – Blut und Energie aufbauen – mit 5-Elemente-Ernährung“ sowie im vergangenen Jahr mit Ihrem Vortrag „Organstärkung und ein gutes Bauchgefühl mit 5-Elementen-Ernährung“, das interessierte Publikum.

An diesem nun fünften Abend zur 5-Elemente-Ernährung erfahren Sie, wie mit der Ernährungslehre der Chinesischen Medizin entsprechend der Jahreszeiten und deren Witterungseinflüsse, der gesamte Organismus und das zum jeweiligen Element zugehörige Organpaar gestärkt werden kann. Unter anderem geht Frau Herm der Frage nach, wie sich feucht-schwüles Sommerwetter oder stürmisches Herbstwetter auf unseren Organismus auswirkt. Und wie wir mit passenden Lebensmitteln diesen Einflüssen entgegenwirken können.

Annette Herm ist ausgebildete Arzthelferin und befasst sich seit über 20 Jahren mit gesunder Ernährung. In den Jahren 2006/2007 ließ sie sich an der Reformhaus Fachakademie zur Ernährungsberaterin in Chinesischer Medizin ausbilden und ist seit 11 Jahren in Ihrer Praxis für 5-Elemente-Ernährung tätig. Seitdem konnte sie schon vielen Menschen dabei helfen, eine Ernährungsform zu finden, die ganz individuell zu ihnen passt und sie dahingehend unterstützt, sich rund um wohler, fitter und ausgeglichener zu fühlen. Seit 2016 ist Frau Herm außerdem Beraterin in Darmgesundheit, welches Ihre Beratung noch weiter ausbaut und hierbei speziell Klienten mit Magen-Darm-Problemen unterstützt. Ihr Angebot umfasst die individuelle Einzelberatung, Basische Entschlackungskurse nach den 5 Elementen sowie 5-Elemente-Genuss-Tage, die sie den Jahreszeiten entsprechend, in idyllischer Lage in Gaggenau-Michelbach anbietet.

Stubbenabend:

Saisonal stärkende 5-Elemente-Ernährung – von Frühling bis Winter!

Am Freitag, den 8. Juni um 19 Uhr (Einlass 18 Uhr) hält Frau Annette Herm, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin in Chinesischer Medizin, einen Vortrag über „die gesundheitsfördernde Ernährung nach den 5-Elementen.“

Vorgestellt werden an diesem nun fünften Abend zur 5-Elemente-Ernährung beim Heimatverein Michelbach, den Jahreszeiten entsprechend wichtige Grundlagen der chinesischen Ernährungslehre. Insbesondere erfahren Sie, welche Lebensmittel positiven Einfluss auf die jeweiligen Witterungseinflüsse, wie zum Beispiel Sommerhitze oder nasses Herbstwetter nehmen können. In der Pause wird eine kleine Mahlzeit angeboten, die uns im Frühjahr und im Übergang zum Sommer stärkt.