Umwelt - Gesundheit - Soziales

Lecker und gesund - wir kochen nach der Chinesischen Ernährungslehre

Qigong, gemeinsames Kochen, traditionelle Chinesische Medizin

Foto: Clipdealer

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die **Chinesische Ernährungslehre** existiert bereits seit Jahrtausenden – und wird noch heute so in (Heil-)Kliniken eingesetzt. Diese möchten wir Ihnen einführend an
einem besonderen – gesunden, lehrreichen – und köstlichen Wochenende näherbringen!

Wir beschäftigen uns mit der richtigen Ernährung für den Winter, mit dem Schwerpunkt, krankheitsfördernde Feuchtigkeit im Körper zu vermeiden. Feuchtigkeit kann Cellulite, starkes Übergewicht, Konzentrationsschwächen, weißen Ausfluss, Kraftlosigkeit, Verdauungsstörungen, Eifersucht u andere Emotionen uvm. erzeugen. Eintöpfe, Kraftsuppen, wärmende Gemüse- und Fleischgerichte sind ein Themenbereich, den wir theoretisch und praktisch erlernen wollen. Es werden wichtige theoretische Aspekte erläutert, aber es wird natürlich auch gemeinsam gekocht und gegessen werden.

Der China-erfahrende Referent vermittelt umfassendes, **ganzheitliches Wissen zur Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre** und übt ergänzend mit den Seminarteilnehmern behutsame Qigong-Übungen ein.
Meditationen sowie Raum für Reflexion in unserer Hauskapelle ergänzen das Programm.

Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie herzlich zu diesem besonders köstlichen Wochenende willkommen!

Ablauf

Seminar-Zeiten :

Freitag: 16.30-18.00 Uhr & 20.30-21.45 Uhr

Samstag: 9.00-12.00 Uhr & 15.00-18.00 Uhr (Küche in Warendorf – mit Theorie und praktischem Kochen und gemeinsamen Essen) & ggfs. Abendeinheit

Sonntag: 9.00-12.30 Uhr & 13.00-13.30 Uhr

Mahl-Zeiten:

Frühstück: Samstag: 8.00 Uhr /Sonntag: 8.15 Uhr

Mittagessen: Samstag 12.00 Uhr /Sonntag 12.30 Uhr

Abendessen: 18.00 Uhr

Termin

Beginn: Freitag, 29.10.2021, 16.30 Uhr
Ende: Sonntag, 31.10.2021, 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr

249,00 € bei Unterbringung im **Einzelzimmer**
+ ca. € 10,00 Umlage für Lebensmittel, inkl. Übernachtung, Vollpension, Seminarkosten
229,00 € bei Unterbringung im **Doppelzimmer**
+ ca. € 10,00 Umlage für Lebensmittel, inkl. Übernachtung, Vollpension, Seminarkosten
205,00 € ohne Übernachtung
+ ca. € 10,00 Umlage für Lebensmittel, ohne Übernachtung, inkl. Vollpension und Seminarkosten
Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Referent

Joachim Stuhlmacher, Bad Rothenfelde

Qigong- und Taijiquan-Lehrer, Massagetherapeut, Ausbilder für Chinesische Medizin und als offizieller Ausbilder für Qigong durch den Deutschen Dachverband für Qigong & Taijiquan anerkannt.
Der Kursleiter hat über 35 Jahre eigene Erfahrung mit diesen Methoden. Joachim Stuhlmacher war mehrfach zur Ausbildung in China und ist als Ausbildungsleiter für Qigong, Massage und Chinesische Medizin seit über 30 Jahren anerkannt. Heute leitet er die Dao-Akademie, eine Ausbildungsstätte für Qigong, Meditation, Massage, Ernährung und Chinesische Medizin.

Er arbeitet als Therapeut mit Qigong und ist Autor verschiedener Bücher zum Thema. (www.dao-akademie.com)

Information

Hinweis

- Bei allen Seminaren gelten die jeweils aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.
- Rollstuhlfahrende sind uns herzlich willkommen!
- Unsere mobile Funkanlage ermöglicht es auch **Schwerhörigen**, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen, sofern das Hörgerät mit einer T-Spule (Induktionsspule) ausgerüstet ist. Alle Seminarräume sind mit einer Ringschleife ausgestattet. **Bitte geben Sie den Bedarf bei Ihrer Anmeldung mit an.**

Kontakt

Margret Buck
Tel.: 02581 - 9458-229

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Lecker und gesund - wir kochen nach der Chinesischen Ernährungslehre - Kurs-Nr.: 21-283D77

Freitag den 29.10.2021 bis Sonntag den 31.10.2021
Qigong, gemeinsames Kochen, traditionelle Chinesische Medizin

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Seminar:
Lecker und gesund - wir kochen nach der Chinesischen Ernährungslehre, 29.10. - 31.10.2021, Kurs-Nr.: 21-283D77

Nachname/Vorname | Geb.-Datum (freiwillige Angabe)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon | Telefax

E-Mail

☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer mit: .....

Mit Ihrer Unterschrift akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und sind mit der Speicherung der Ihrer Daten einverstanden (widerrufbar)

Datum/Unterschrift

☐ Ich habe Anspruch auf eine ermäßigte Teilnahmegebühr. Die Berechtigung hierzu liegt in Kopie bei. Anspruch auf 20% Ermäßigung haben Arbeitslose/Arbeitslosengeld II-Empfänger, Schüler, Studenten **bis 28 Jahre**.

Bitte füllen Sie unbedingt das SEPA-Lastschriftmandat aus!

Kurz vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.
Frühestens 15 Tage nach Seminarbeginn werden wir die Teilnahmegebühr von Ihrem Konto einziehen. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Ausfallgebühr:
Bei Abmeldungen **21 bis 10 Tage** vor Seminarbeginn müssen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von **40%** der Teilnahmegebühr erheben. Bei Abmeldungen **9 bis einen Tag** vor Seminarbeginn werden **80%** der Teilnahmegebühr, bei Abmeldung am **Seminartag 100%** der Teilnahmegebühr berechnet.

Umwelt - Gesundheit - Soziales

Lecker und gesund - wir kochen nach der Chinesischen Ernährungslehre - Kurs-Nr.: 21-283D77

Freitag den 29.10.2021 bis Sonntag den 31.10.2021
Qigong, gemeinsames Kochen, traditionelle Chinesische Medizin

SEPA-Lastschriftmandat

LVHS Freckenhorst, Am Hagen 1, 48231 Warendorf
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43ZZZ00000574696

Mandatsreferenz:_____ (wird von der LVHS eingetragen)

Ich ermächtige die LVHS Freckenhorst, einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der LVHS Freckenhorst auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

PLZ/Ort

Geldinstitut

BIC

IBAN

Ort/Datum und Unterschrift des/r Kontoinhabers/in