



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.

TCM - Ernährungsberatung Laspas
(Traditionellen Chinesischen Medizin)

Ernährung nach den Fünf Elementen

Institut Laspas
Polgarstr.13E/7, 1220 Wien,
Tel.: (01) 2807627, eva@laspas.at,
www.laspas.at
Beratungstermine nur nach Voranmeldung.

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 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.

Wie?

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

Rezepte und sonstige Tipps ergänzen die Beratung.

Leistungen und Preise: (inkl.Mwst.)

1) Grundelement:

Befragung, TCM-Zungen und -Pulsdiagnose, 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 1 Mal durch die vier Jahreszeiten
Ziel: Selbständiges anpassen der Ernährung an den persönlichen Bedarf

Dauer: 120 Min. für das Grundelement (kostenlos) und
10 Einzelstunden (ca. 1 Jahr) - Euro 780.-

Ideal

- ...zur längerfristigen Umstellung der Ernährung.
- ...zum Gewicht reduzieren.
- ...für Schwangere.
- ...bei größeren gesundheitlichen Störungen in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt.

4) Individuelle Ernährungsmappe

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

Euro 78.-