

## „Leichter leben – Gerne genießen“ Kurs-Angebot 2010

**Thema interessant, aber der Termin passt nicht?**  
Auf Anfrage biete ich gern alternative Termine an!

-----  
**\*\*\* Schnellbacher-Angebot: \*\*\***

Die ersten drei Anmeldungen pro Kurs erhalten  
**10% Rabatt** auf den Kursbeitrag.

**Schwerpunkt:**  
**Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)**

### Gesunderhaltung und Therapiemöglichkeiten in der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre, die aufgrund ihrer Erfolge auch bei uns zunehmend an Bedeutung gewinnt. Am bekanntesten ist hierzulande mittlerweile die Akupunktur, ebenfalls sehr wirksam sind jedoch auch die chinesische Diätetik (auch als Fünf-Elemente-Ernährung bekannt), die Kräutertherapie sowie Qi Gong und Tai Chi. In diesem Vortrag werden Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten dieser Therapieansätze vorgestellt.

Vortrag (ca. 1 Std.) zum Kennenlernen:

**Kostenfreier Termin: 15.06.2010, 10 Uhr 30 und 18 Uhr**

**„Ein gutes Essen bringt gute  
Menschen zusammen.“**  
(Sokrates)

### Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht

In diesem Kurs lernen Sie die Grundprinzipien der chinesischen Ernährung kennen und erfahren, wie man sie z.B. zur Stärkung des eigenen Wohlbefindens oder bei Abnehmwunsch einsetzen kann. Essgenuss und praktische Umsetzbarkeit stehen im Vordergrund, daher sind Rezeptvorschläge, Tipps für die Zubereitung sowie Kostproben fester Bestandteil jeder Kurseinheit. Dabei werden bei uns gebräuchliche Lebensmittel verwendet.

Kurs mit 4 Kurseinheiten à 1,5 Std., Kursbeitrag: 59,00€  
**Kurstermine: 24.08./31.08./07.09./14.09.2010, 19 Uhr**

### Kochkurs „Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung werden mit bei uns gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, denn der Geschmack steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss sie auf Ihr Wohlbefinden haben.

### Fünf-Elemente-Kochtreff

Wenn Sie von den schmackhaften Gerichten im obigen Kochkurs begeistert waren, dann können Sie sich hier auf neue Rezepte und Anregungen freuen.

Je Kurs 3 Kurseinheiten à 3,5 Std., Kursbeitrag: 55,00 € inkl.  
**Kurstermine: siehe Programm 2010 VHS Region Kassel bzw.: [www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de) unter „Termine“**

### Essen im Rhythmus der Jahreszeiten – die 5 Wandlungsphasen in der Chinesischen Diätetik

Die chinesische Ernährungslehre ist auf den Ausgleich von inneren und äußeren Energien bedacht, um Ungleichgewichte im Körper zu vermeiden und die Gesundheit zu stärken. Dem entsprechend verändert sich auch der Schwerpunkt der Ernährung im Verlauf der Jahreszeiten, er sollte dem menschlichen Biorhythmus angepasst werden. Welche besonderen Eigenschaften eine Jahreszeit auszeichnen, welche Lebensmittel in dieser Zeit besonders günstig wirken und welche weiteren Maßnahmen empfohlen werden können, um diese Jahreszeit mit Wohlgefühl zu erleben, lernen Sie in den nachstehenden Kurseinheiten kennen:

### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Hochsommer

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 19,00€,  
**Kurstermin: 18.05.2010, 19 Uhr**

### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Spätsommer

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 19,00€,  
**Kurstermin: 19.08.2010, 19 Uhr**

### Besonderheiten und Tipps für die Jahreszeit Herbst

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std., Kursbeitrag: 19,00€  
**Kurstermin: 04.10.2010, 19 Uhr**

## Anmeldung

Ich melde mich hiermit zu folgenden Kursen an:

- Vortrag Gesunderhaltung/Therapie in der TCM
- Mit chinesischer Diätetik zum Wohlfühlgewicht
- Kochkurs „Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche“
- Fünf-Elemente-Kochtreff
- Besonderheiten und Tipps für den Hochsommer
- Besonderheiten und Tipps für den Spätsommer
- Besonderheiten und Tipps für den Herbst
- Brainfood – das richtige „Futter“ fürs Gehirn
- Schmackhafte Frühstücksalternativen
- Power-Food - für mehr Leistungsfähigkeit

Ich erkenne die umseitigen Anmeldebedingungen an und melde mich verbindlich zu den angekreuzten Kursen an.

Datum/Unterschrift.....

Ich habe die Kursgebühr(en) auf das Konto 8705687022 (Dörte Petersen) bei der Berliner Volksbank, BLZ 100 900 00 überwiesen. Nach Eingang der Kursgebühr ist ein Platz für mich reserviert und ich erhalte eine Anmeldebestätigung.

Name, Vorname.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

Email.....



An  
Dörte Petersen  
Ernährungs- und Gesundheitsberatung  
Goethestraße 34  
34119 Kassel

## Schwerpunkt Ausgewogene, vollwertige Ernährung

### Brainfood – das richtige „Futter“ fürs Gehirn

Wir brauchen die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nicht dem Zufall zu überlassen, sondern können durch eine ausgewählte Ernährung bewusst Einfluss darauf nehmen. Was unser Gehirn und unsere Nerven brauchen und wie wir diese Nährstoffe in schmackhaften Gerichten zu uns nehmen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2 Std., Kursbeitrag: 19,00€  
**Kurstermin: 15.09.2010, 10 Uhr**

### Schmackhafte Frühstücksalternativen

Nicht nur TCM-Interessierte lernen in diesem Kurs schmackhafte Alternativen für die Gestaltung ihrer Frühstücksmahlzeiten kennen, die je nach Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen variieren können und eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag bieten.

Kurs mit 1 Kurseinheit à 2,0 Std.,  
Kursbeitrag: 19,00€ (inkl. Kostproben und Rezepte)  
**Kurstermin: 22.06.2010, 18 Uhr**

### Power-Food - Ausgewogene Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit (Kompakt-Kurs/Wochenendtermine)

Sie lernen die Elemente einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung kennen und erhalten machbare Tipps für die Umsetzung z.B. im Arbeitsalltag. Dabei kommt auch der Genuss nicht zu kurz! Durch die Ernährungsumstellung stellen Sie Ihre sehr gute Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen sicher, leisten damit einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit und beugen ernährungsbedingten Krankheiten vor. Mehr Energie im Alltag, mehr Genuss beim Essen und häufig auch der Verlust einiger Pfunde gehören zu den positiven Auswirkungen dieser Ernährungsweise. (inkl. gemeinsame Mahlzeiten)

Kurs mit 6 Kurseinheiten à 1,5 Std., Kursbeitrag: 119,00€  
**Kurstermine: Samstag, 26.06.2010, 9:30 – 15:30 Uhr,  
und Sonntag, 27.06.2010, 9:30 – 15:30 Uhr**

## Anmeldebedingungen

Bitte schicken Sie den ausgefüllten umseitigen Anmeldevordruck an (neu ab 01. April 2010):

**Dörte Petersen, Ernährungs- und Gesundheitsberatung,  
Goethestraße 34, 34119 Kassel**

Ihr Platz ist reserviert, wenn Ihre Anmeldung spätestens 7 Tage vor Beginn des jeweiligen Kurses eingegangen ist und Sie die Kursgebühr auf das Konto 8705687022, Kontoinhaberin Dörte Petersen, bei der Berliner Volksbank (BLZ 100 900 00) überwiesen haben.

Nach Eingang der Kursgebühr erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Die Anmeldung zu Vorträgen ist kostenfrei, hier genügt der Eingang des Anmeldevordrucks für die Reservierung.

Ein Rücktritt von Ihrer Anmeldung ist bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich, danach entfällt die Rückzahlung der Kursgebühr, falls Sie keine/n Ersatzteilnehmer stellen können.

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen bzw. ausfallen, werden Ihre Zahlungen in voller Höhe zurücküberwiesen.

## Kursort/Kontakt

Die Vorträge und Kurse finden statt in der

**Ernährungs- und Gesundheitsberatung**

**Dörte Petersen  
(Ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin Chinesische Medizin,  
Gesundheitstrainerin Ernährung und Lebensstile)**

**Goethestr. 34, 2. Stock  
34119 Kassel**

Für Rückfragen zu den Kursen oder zur Terminvereinbarung für Einzelberatungen erreichen Sie mich unter

**Telefon: (05601) 96 94 21 oder Mobil: (0160) 2 40 51 88  
Mail: [info@petersen-gesundheit.de](mailto:info@petersen-gesundheit.de)  
Internet: [www.petersen-gesundheit.de](http://www.petersen-gesundheit.de)**