

ANMELDUNG
Dipl.-Ökotrophologin
Inke Kruse
Ernährungsberatung
nach Traditioneller Chinesischer Medizin
Adenauerallee 23
53111 Bonn

„Ist er Koch oder Arzt,
Ist dies eine Apotheke
oder ein Restaurant?
Fisch, Fleisch, Gemüsezwiebel
und Porree: Köstliche Gerichte
verbannen Tabletten und Pillen,
nahrhafte Speisen sind das Mittel
gegen alle Leiden.“

Seminare

SPIRITUELLES FASTEN NACH TCM

Herbstkur

Freitags 9. Nov. 18:30 – 21:00 Uhr
sowie 23. u. 30. Nov. 18:30 – 20:30 Uhr, 75 Euro

Anmeldung bis zum 2. Nov.



Kochschule

Basiskochkurs

Di., 2. Okt, 18:00 – 21:30 Uhr, 54 Euro

Soßen und Tischwürzen in der 5-Elemente-Küche

Do., 8. Nov., 18:00 – 21:30 Uhr, 54 Euro

Einfache Gerichte für den Abend

Mi., 14. Nov., 18:00 – 21:30 Uhr, 54 Euro

Anmeldung jeweils 7 Tage vorher.

Zu meiner Person

Seit etwa 25 Jahren begeistert mich die Wirkung der Lebensmittel auf den Menschen als Ganzes. Ich bin Diplom-Ökotrophologin mit eigener Praxis in Bonn. Seit meiner Zusatzausbildung zur Traditionellen Chinesischen Diätetik und Medizin verbinde ich die Konzepte der TCM mit der westlichen Ernährungsmedizin. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen berate ich Menschen mit unterschiedlichen Indikationen.

Sie haben Fragen zu

- ≈ Kursen
- ≈ Einzelberatung
- ≈ Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse
- ≈ oder möchten Sie sich anmelden?

Sie erreichen mich unter: 0228 - 433 13 54
oder tcm@inke-kruse.de. Weitere Informationen
finden Sie im Internet unter: www.inke-kruse.de

Telefonsprechzeiten:

Di. 18:00 – 19:00 Uhr
Mi. 15:00 – 16:00 Uhr
Fr. 13:00 – 14:00 Uhr

Sie möchten einen Vortrag, ein Seminar oder einen Kochkurs anbieten? Ich führe gern eine geeignete Veranstaltung für Sie durch.



Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin
Adenauerallee 23, 53111 Bonn
Fon 0228 - 433 13 54
Fax 0228 - 433 13 54

10 Jahre Praxis für Ernährungsberatung

Vitalität und Wohlbefinden aus dem Kochtopf



Vorträge
Seminare
Kochschule
Einzelberatungen



Ernährungsberatung nach TCM 2. Halbjahr 2012

Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin



Themenkurse

ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN

für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Do., 13. Sept., Di., 27. Nov., 19:00 Uhr, 20 Euro

Anmeldung bis 4 Tage vor Kursbeginn.

KEINE ANGST VOR OSTEOPOROSE – MEDIZIN AUS DEM KOCHTOPF

Mi., 19. Sept., 18:30 Uhr in der Familienbildungsstätte,

Anmeldung unter: 0228 - 944 90-0

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Di., 25. Sept. 19:00 Uhr, 20 Euro

Anmeldung bis zum 20. Sept.

DIE INNERE BALANCE FÖRDERN – BURNOUT VORBEUGEN

Mi., 31. Okt., 19:00 Uhr, 15 Euro

Anmeldung bis zum 26. Okt.

WEIHNACHTSZEIT – LEICHT UND BEKÖMMLICH

Mi., 12. Dez., 19:00, 15 Euro

LEICHTER AN KÖRPER UND SEELE II

Vertiefungsabende für alle, die bereits an dem Kurs

teilgenommen haben. Anmeldung erforderlich

Di., 30. Okt., Di., 04. Dez., Mi., 12. Dez. 19:00 – 21:00 Uhr

je Abend 15 Euro, mindestens 6 TeilnehmerInnen

Anmeldung spätestens vier Tage vorher.

5-Elemente-Seminare

Sorge Dich nicht um die Ernte, sondern um die richtige Bestellung Deiner Felder.

In diesen Seminaren erfahren Sie Umfassendes über die Elemente und deren Einflüsse auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Lebensmittel im Spiegel der Elemente: sie wärmen oder erfrischen, beruhigen den Geist, sorgen für Antrieb oder Schlaf. Sie erfahren welche Ernährung wann für Sie geeignet ist und wir kochen gemeinsam ein passendes Mittagessen und verkosten es.
Samstags, 9:30 – 18:00 Uhr, 85 Euro pro Tag

Erde: Jeden Tag Qi und Erdung

Januar 2013

Holz: Flexibel wie junger Bambus im Wind

März 2013

Feuer: Ruhiger Schlaf und harmonischer Geist

Juni 2013

Metall: Für Stabilität und starke Abwehr

6. Okt., Anmeldung bis zum 28. Sept.

Wasser: Quelle der Kraft

17. Nov., Anmeldung bis zum 9. Nov.

10 Jahre Praxis für Ernährungsberatung

Vielen Dank für Ihre Offenheit,

Ihr Vertrauen und Ihre Treue.

Inke Kruse

Herzlichst Ihre Inke Kruse



Präventionskurs der Krankenkassen

DEN DRACHEN REITEN

Ausgeglichen durch die Wechseljahre

„Den Drachen reiten“ bedeutet, die neue Kraft in Besitz zu nehmen. Sie gestalten den Verlauf dieser neuen Lebensphase entscheidend: Hitzewallungen, trockene Haut, spröde Haare, Stimmungsschwankungen und andere Beschwerden lassen sich durch geeignete Ernährung erfolgreich bessern. Mit moderner Ernährungsmedizin sowie den Prinzipien der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittele ich Ihnen das Handwerkszeug, mit denen Sie Ihre Energien ausgleichen können.

Fr., 26. Okt. 18:30 – 21:00 Uhr und

Sa., 27. Okt. 10:00 – 17:00 Uhr

140 Euro zuzügl. Mittagessen

Anmeldung bis zum 12. Okt.

Design: G&P Grafik und Produktion, Bonn
Fotos: K.-U. Häßler; Christian Jung; Hjschneider- Fotolia

Anmeldung

Bitte zuschicken, faxen (Fax 0228 - 433 13 54)
oder online anmelden.

Ich melde mich verbindlich an.
Für die Veranstaltung:

am (Datum)

Den Betrag von

habe ich am

überwiesen. (nur für Seminare)

Teilnahmebedingungen:

Ihre Anmeldung gilt mit dem Eingang der Kursgebühr. Überweisen Sie bitte den Betrag auf das Konto: Sparkasse Bonn, BLZ 370 501 98, Konto 94 375, Verwendungszweck: Name/Kurs/Datum

Rücktrittsrecht:

Anmeldungen können Sie bei voller Erstattung bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn stornieren. Bis zu zwei Wochen vorher wird eine Stornogebühr von 25 Prozent berechnet, bis zu einer Woche vorher 50 Prozent. Danach ist die volle Gebühr fällig. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie eine Ersatzperson stellen.

Name

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift