

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.“

Kochschule

KÖSTLICHE 5-ELEMENTE-KÜCHE Basiskochkurs

Mi., 29. Okt., 18:00 Uhr, 54 Euro

Anmeldung jeweils 7 Tage vorher

IMMER WIEDER SÜSSHUNGER

Do, 27. Nov. 18:00 – 21:30 Uhr, 40 EUR

Anmeldung bis zum 26. Nov.

Rezept



HERBSTLICHER KÜRBIS-LINSENTOPF

(2 Portionen) – stärkt Milz, Lunge und Niere,
harmonisiert die Verdauung

- F in einem heißen Topf
- E Öl erhitzen
- M 1 Zwiebel und Knoblauch darin dünsten
- E 1 TL Vollrohrzucker darüber streuen u. schmelzen lassen
- 75 g eingeweichte Du Puy Linsen
- M Thymian, Lorbeer
- W 200 ml Brühe (bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen)
- H 1-2 EL Aceto Balsamico
- F Bockshornkleesaat
- E 150 g Hokaido-Kürbis und 150 g Kartoffeln in
Würfeln dazugeben (weitere 20 Min. kochen)
- M ½ TL Meerrettich
- W Meersalz

Guten Appetit!

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

Vitalität und Wohlbefinden aus dem Kochtopf



Vorträge
Seminare
Kochschule
Einzelberatungen



Ernährungsberatung nach TCM
2. Halbjahr 2014

Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin



Themenkurse

ERNÄHRUNG NACH TCM für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Mi., 1. Okt., 19:00 Uhr, 20 Euro

Anmeldung bis zum 25. Sept.

The poster is titled 'Vitalität aus dem Kochtopf' and is divided into six sections, each representing an element of TCM: Wasser (Water), Feuer (Fire), Erde (Earth), Metall (Metal), Holz (Wood), and Sonne (Sun). Each section contains a list of foods and their properties, such as 'Wasser: Nieren, Blase, Verdauung' and 'Feuer: Herz, Lunge, Augen'. The poster is colorful and includes small illustrations of various foods.

Das neue Ernährungsposter von Inke Kruse ist in der Praxis erhältlich.

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Do., 6. Nov. 19:00 Uhr, 20 Euro

Anmeldung bis zum 11. Nov.

Weitere Informationen zu den Vorträgen unter www.inke-kruse.de

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.

Freitags, 18:30 – 21:30 Uhr und

Samstags, 10:00 – 14:00 Uhr, 85 Euro pro Element

Anmeldung jeweils eine Woche vorher

Erde: Jeden Tag Qi und Erdung

Januar 2015

Holz: Flexibel wie junger Bambus im Wind

Februar 2015

Feuer: Ruhiger Schlaf und harmonischer Geist

Juni 2015

Metall: Für Stabilität und starke Abwehr

24. und 25. Oktober

Wasser: Quelle der Kraft

14. und 15. November



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., 7. Nov., 18:30 - 21:00 Uhr und

Sa., 8. Nov., 10:00 - 17:00 Uhr

140 Euro zuzügl. Mittagessen

Anmeldung bis zum 28. Okt.

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 KölnBonn, BIC: COLSDE33, IBAN DE 1837 0501 9800 0009 4375, 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