

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

Anmeldung jeweils eine Woche vorher

NEU

KRÄUTER-SEMINAR NO 2

Kräuter zum Entfeuchten und Entschlacken

Sa., 14. Okt. 2017, 10:00 – 16:00 Uhr, 65 Euro

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Vortrag, Showkochen und Verkostung

Di., 10. Okt. 2017, 18:00 – 21:00 Uhr, 20 Euro

NEU

Jahresgruppe

ESSEN ALS LUSTGEWINN?

Infoveranstaltung zur

Frauen-Jahresgruppe*

12 Frauen – 5 Wochenenden – 1 Jahr

Möchten Sie den Weg der Diäten verlassen – zu einem entspannteren Verhältnis zu sich selbst, zu Ihrem Körper und zu Ihrer Ernährung? Dann besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung. Sie erfahren Neues über unser ganzheitliches Konzept zu Körperwahrnehmung und Essverhalten.

Wir, Simone Pausch (Körperpsychotherapeutin, Trauma- und Bindungstherapeutin) und Inke Kruse haben auf unterschiedlichen Ebenen langjährige Erfahrung mit Essstörungen im weitesten Sinne.

Fr., 06. Okt. 2017, 19:00 Uhr, 5 Euro

Anmeldung bis zum 2. Okt.

*Nov. 2017 bis April 2018

Zu meiner Person

Seit etwa 30 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

Terminvereinbarung:

Nur telefonisch:

Mo. 08:00 – 09:00 und Do 17:00 – 18:00 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

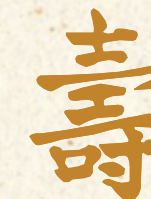


Vorträge
Seminare
Kochschule
Ernährungstherapie
Ernährungscoaching



Ernährungsberatung nach TCM 2. Halbjahr 2017

Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin



Themenkurse

NEU

WENN DIE MAGENSÄURE NACH OBEN STEIGT

Die 4 Reflux-Typen nach TCM

Do., 21. Sept. 2017, 19:00 Uhr, 15 Euro

Anmeldung bis zum 14. Sept.

NEU

SPEISEN FÜR EINEN RUHIGEN SCHLAF

Mi., 18. Okt. 2017, 19:00 Uhr

Familienbildungsstätte Bonn

Anmeldung unter (0228) 944 90-0



Präventionskurse der Krankenkassen

DEN DRACHEN REITEN

Ausgewogen durch die Wechseljahre

jeweils Fr., 18:30 - 21:00 Uhr und Sa., 10:00 - 17:00 Uhr

15. + 16. Sept. in der Praxis

Anmeldung bis zum 08. Sept.

24. + 25. Nov. in Bad Neuenahr (FBS)

Anmeldung unter (02641) 27039

je Kurs: 140,- Euro zuzügl. Mittagessen

Rezept: Italienische Bohnensuppe

2 Personen,

Stärkt die Mitte, wirkt auf Milz und Magen, baut Yin auf

200 g weiße Bohnen aus dem Glas oder 80 g getrocknete Bohnen (einweichen und in frischem Wasser mit Ingwer und 1 TL Natron eine Stunde kochen); 150 g Tomaten, enthäuten und gewürfelt; 1 Zehe Knoblauch (nach Bedarf), gehackt; Lorbeer, ein Zweig Thymian oder gemahlener Thymian; weißer Pfeffer; Bockshornklee-pulver; 2 EL Olivenöl; Meersalz

- F In einem heißen Topf
- E 1 EL Öl erhitzen
- M Knoblauch sanft dünsten
- E Bohnen hinzufügen und mit dünsten.
- M Lorbeer und weißen Pfeffer dazugeben
- W Meersalz und soviel Wasser dazugeben, dass die Bohnen bedeckt sind
- H ½ Tomate dazugeben
- F Thymian und Bockshornklee zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen



Die Hälfte der Bohnen aus dem Topf nehmen, Lorbeer und Thymianzweig entfernen. Die Bohnen im Topf und die Kochflüssigkeit mit dem Pürierstab pürieren. Die ganzen Bohnen und die Tomatenstücke zu dem Bohnenpüree in den Topf geben und noch einmal erhitzen. Die Suppe mit dem restlichen Olivenöl beträufelt servieren. *Guten Appetit!*

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.
jeweils Fr., 18:30 – 21:30 Uhr und Sa., 10:00 – 14:00 Uhr
85 Euro pro Element

Anmeldung jeweils eine Woche vorher

Erde: Für Vitalität, Erdung und einen kraftvollen Stoffwechsel

Sa., 21. Okt. 2017, 10:00 – 16:00 Uhr

in Bad Neuenahr (FBS), Anmeldung unter (02641) 27039

Feb. 2018 in Bonn

Holz: Flexibel wie junger Bambus im Wind

März 2018 in der Praxis

Feuer: Ruhiger Schlaf und harmonischer Geist

Juni 2018 in der Praxis

Metall: Für Stabilität und starke Abwehr

29. + 30. Sept. 2017 in der Praxis

Wasser: Quelle der Kraft

17. + 18. Nov. 2017 in der Praxis

Die 5-Elemente-Seminare enthalten jeweils einen Kochkurs.

Und Sie erfahren gleichzeitig viel Interessantes über die Wirkung der Speisen.



Anmeldung

Bitte zuschicken oder per E-Mail bzw. über die Homepage 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, IBAN DE18 3705 0198 0000 0943 75 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