

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

KRÄUTER-SEMINAR NO 2 **Kräuter zum Entfeuchten und Entschlacken** **Kochkurs + Seminar**

Sa., 08. Sept. 2018 in der Praxis, 65 Euro

Anmeldung bis zum 1. Sept. 2018

Sa., 27. Okt. 2018 in Bad Neuenahr (FBS)

Anmeldung unter: 02641 – 2 70 39

Jeweils 10:00 – 16:00 Uhr

NEU

ITALIENISCHE FÜNF-ELEMENTE-KÜCHE

Mi., 19. Sept. 2018, 18:00 – 21:30 Uhr, 54 Euro

Anmeldung bis zum 12. Sept. 2018

LEICHTER AN KÖRPER UND SEELE

Kochkurs + Seminar

Sa., 26. Jan. 2019, 10:00 – 16:00 Uhr

in Bad Neuenahr (FBS)

Anmeldung unter: 02641 – 2 70 39



Präventionskurse der Krankenkassen

DEN DRACHEN REITEN

Ausgewogen durch die Wechseljahre

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

Februar 2019 in der Praxis

Anmeldung jeweils eine Woche vorher

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 2018

Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin



Themenkurse

LEICHTER AN KÖRPER UND SEELE (Vortrag)

Mi., 26. Sept. 2018, 18:00 Uhr
Familienbildungsstätte Bonn

Anmeldung unter: 0228 – 944 90-0

VITALITÄT AUS DEM KOCHTOPF Ernährung nach den Fünf Elementen für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Do., 4. Okt. 2018, 19:00 Uhr, 20 Euro

Anmeldung bis zum 1. Okt.



ESSEN ALS LUSTGEWINN Frauengruppe „LeichtSinn“

Teil I startet im Frühjahr

„Wenn sich alles um das Essen dreht ...“

Alle Module sind unabhängig
voneinander und einzeln buchbar.

Radieschen aus der Pfanne

2 Personen,
bewegt das Qi abwärts, löst Verdauungsblockaden,
bei Spannungsgefühl im Bauch und Blähungen

Zutaten:

- 2 Bund Radieschen mit Blättern
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln oder Grün von frischem Knoblauch
- 250 g Kichererbsen, gekocht aus dem Glas oder am Vortag gekocht
- 2 EL Sesamöl, geröstet oder Sonnenblumenöl
- Meersalz, Pfeffer, weiß und Curcuma
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Koriandersamen frisch gemörsert

Vorbereitung:

Gemüse waschen, Radieschen in Scheiben schneiden,
Blätter hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden

Zubereitung:

- E Öl erhitzen
M Frühlingszwiebeln darin anbraten
E Radieschen wenige Minuten mit braten, sie sollen noch Biss haben.
Die Radieschen verlieren dabei die rote Färbung.
M Pfeffer und Koriandersamen hinzufügen
W Meersalz
H Zitronensaft
F Curcuma
E Die gehackten Radieschenblätter und die Kichererbsen unterheben und 2 Minuten weiter dünsten.

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

9. + 10. Nov. 2018 in der Praxis

Holz: Flexibel wie junger Bambus im Wind

April 2019 in der Praxis

Sa., 13. Apr. 2019, 10:00 – 16:00 Uhr, Bad Neuenahr (FBS)

Anmeldung unter: 02641 – 2 70 39

Feuer: Ruhiger Schlaf u. harmonischer Geist

Juni 2019 in der Praxis

Metall: Für Stabilität und starke Abwehr

Sa. 15. Sept. 2018, 10:00 – 16:00 Uhr, Bad Neuenahr (FBS)

Anmeldung unter: 02641 – 2 70 39

21. + 22. Sept. 2018 in der Praxis

Wasser: Quelle der Kraft

23. + 24. Nov. 2018 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. Achtung: Es gibt eine neue Kontoverbindung. Die Kontoverbindung erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung von uns.

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