

**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 spätestens eine Woche vorher

**NEU**

### MOOD FOOD – ESSEN FÜR DIE SEELE

• Sa., 7. März 2020, 10:00 – 14:00 Uhr, 54 Euro

Praxis Bonn

**NEU**

### BASISSEMINAR

#### FÜNF-ELEMENTE-ERNÄHRUNG

• Fr., 27. März 2020, 18:00 – 19:00 Uhr, Seminar

• Sa., 28. März 2020, 10:00 – 14:00 Uhr, Kochkurs

85 Euro, Praxis Bonn

**NEU**

### DIE KUNST DES WÜRZENS

• Sa., 6. Juni 2020, 10:00 – 14:00 Uhr, 54 Euro

Praxis Bonn

## Präventionskurse der Krankenkassen



### DEN DRACHEN REITEN

#### Ausgewogen durch die Wechseljahre

• Herbst 2020, Fr., 18:30 – 21:00 Uhr

und Sa., 10:00 – 17:00 Uhr, Praxis Bonn

140 Euro zuzügl. Mittagessen

## Zu meiner Person

Seit etwa 30 Jahren begeistert mich die Wirkung der Lebensmittel auf den Menschen als Ganzen. 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](mailto:tcm@inke-kruse.de). Weitere Informationen  
finden Sie im Internet unter: [www.inke-kruse.de](http://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  
Möhlenkamp 31, 24582 Bordesholm  
Fon 0228 – 433 13 54  
Mobil 0162 – 9319969

# Vitalität und Wohlbefinden aus dem Kochtopf



**Vorträge  
Seminare  
Kochschule  
Ernährungstherapie  
Ernährungscoaching**

Ernährungsberatung nach TCM  
1. Halbjahr 2020

**Inke Kruse**  
Dipl.-Ökotrophologin



## Themenkurse

Für alle Themen können Sie auch in die Einzelberatung kommen.

NEU

### BESSER SCHLAFEN – für mehr Kraft im Alltag

- Sa., 22. Feb. 2020, 13:00 – 17:00 Uhr, 65 Euro  
Christine Bielenberg, *Entwicklungsräume Achterwehr*  
*Anmeldung bis zum 18. Februar*

### KEINE ANGST VOR OSTEOPOROSE

- Mo., 4. Mai 2020, 18:30 Uhr, 20 Euro  
*Praxis Bonn*  
*Anmeldung bis zum 28. April*
- Fr., 12. Juni 2020, 18:30 Uhr, 20 Euro  
*Huus an 'n Markt, Bordesholm*  
*Anmeldung bis zum 3. Juni*

NEU

### DIE ACHT SCHÄTZE AUS DEM SUPERMARKT

- Do., 19. März 2020, 19:00 Uhr  
*Anmeldung Familienbildungsstätte Bonn*

### MENSCH WERDE WESENTLICH

#### Frühjahrskur nach TCM

- Acht Fastenbriefe online 22. März - Apr. 2020,  
10 Euro, mit individueller Beratung 55 Euro  
*Praxis Bonn und Bordesholm*  
*Anmeldung solange noch Plätze frei sind*

### LEICHTER AN KÖRPER UND SEELE

#### Ich finde meine Portionsgröße – Workshop

- Mo., 2. März 2020 19:00 – 21:00 Uhr, 25 Euro  
*Praxis Bonn*  
*Anmeldung bis zum 26. Februar*



## Champignon-Kresse-Pfanne

Kresse ist eine der wenigen frischen Kräuter, die im frühen Frühling dem Essen Frische verleihen. Stärkt die Mitte, schleimlösend, kühlt Lunge.

#### Zutaten für 2 Personen:

- E • Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- 2 Möhren in Würfel,  
150 g Champignon-Scheiben dazugeben
- M • 1 TL Cumin/Kreuzkümmel
- W • Meersalz und 1/8 L Brühe dazugeben,  
10 min sanft köcheln lassen
- 2 EL Sojasauce
- H • 1 Spritzer Zitronensaft
- F • Bockshornkleesamenpulver,  
Suppe vom Herd nehmen
- E • wenig Honig dazu
- 3 rohe Champignons in dünnen Scheiben unterheben
- M • mit Kresse von einem Beet bestreuen

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

*Anmeldung spätestens eine Woche vorher*

#### • Erde: Für Vitalität, Erdung und einen kraftvollen Stoffwechsel

- Sa., 09. Mai 2020, 10:00 – 16:00 Uhr  
*in Bad Neuenahr, Anmeldung unter 02641 – 27039*
- Herbst 2020, *Praxis Bonn*

#### • Holz: Flexibel wie junger Bambus im Wind

14. + 15. Feb. 2020, *Praxis Bonn*

#### • Feuer: Ruhiger Schlaf u. harmonischer Geist

26. + 27. Juni 2020, *Praxis Bonn*

#### • Metall: Für Stabilität und starke Abwehr

Sept. 2020, *Praxis Bonn*

#### • Wasser: Quelle der Kraft

- Nov. 2020, *Praxis Bonn*
- Sa., 21. Nov. 2020, 10:00 – 16:00 Uhr  
*Bad Neuenahr, Anmeldung unter: 02641 – 27039*

*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 überweise ich unmittelbar nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Damit ist mein Platz reserviert. Mit der Zusendung meiner Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der Praxis Inke Kruse an.

#### Teilnahmebedingungen:

Für alle Veranstaltungen gilt: Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Kursgebühr auf dem Konto der Praxis. 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. Wir empfehlen für Seminare den Abschluss einer Rücktrittsversicherung. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Name   
Straße   
Ort   
Telefon   
E-Mail   
Datum   
Unterschrift