

TCM-ERNÄHRUNG: DER WEG ZUR BALANCE

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

TCM-ERNÄHRUNG: DER WEG ZUR BALANCE

EINLEITUNG

Entdecke an einem Tag die Geheimnisse der TCM-Ernährung. Lerne, wie du durch bewusste Ernährung deine Gesundheit fördern und dein Wohlbefinden steigern kannst. Dieser Kurs bietet praktische Tipps und einige Rezepte, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- erfahren, welche Nahrung der Körper wirklich braucht, damit er wieder in die Kraft kommt
- lernen, wie gesunde Nahrung insbesondere bei gesundheitlichen Problemen oder zur Vermeidung von Beschwerden helfen kann
- erhalten ein ganzheitliches Ernährungskonzept an die Hand, das sie ein Leben lang nutzen können.
- erfahren, was der Körper benötigt, um die Abwehrkräfte zu stärken
- lernen, was eine gute Verdauung ausmacht und warum es elementar wichtig ist, die Energetik der Nahrungsmittel genauso zu berücksichtigen wie geistige und emotionale Nahrung
- erleben, wie gesunde Ernährung automatisch und ohne Kalorien zählen zum Normalgewicht führt

INHALTE

Weniger Krankheiten & Beschwerden: Durch eine gesunde Ernährung die Selbstheilungskräfte deines Körpers aktivieren und somit Beschwerden lindern oder Erkrankungen sogar vorbeugen.

Mehr Kraft und Energie: Du erfährst, wie du dich nach dem Essen nicht müde, sondern gestärkt fühlst, so dass du Bäume ausreissen könntest und auch morgens energiegeladener und fröhlicher aufwachst.

Schluss mit Ernährungsmythen: Damit du nie wieder einer Trend-Diät zu folgen brauchst, weil du ein ganzheitliches Ernährungskonzept gefunden hast, welches du deinen Bedürfnissen anpasst, und mit dem du verstehst, wie du dich nachhaltig gesund ernährst.

Erlange Normalgewicht: ganz nebenbei dein Normalgewicht erreichen, ohne ständig Kalorien zu zählen und auf Genuss beim Essen zu verzichten.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Erklärungen
- Vortrag
- Alltags- und praxisnahe Übungen

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

KURSVORAUSSETZUNGEN

Offen für alle Interessierten

LEITUNG

Nina Roy

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	27.02.2026	09.00 - 17.00 Uhr	20526	CHF 260.-