

# TCM-ERNÄHRUNG: DER WEG ZUR BALANCE

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto: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<br>im 4. Stock | 27.02.2026 | 09.00 - 17.00 Uhr | 20526   | CHF 260.- |