

g5e beim TAO Kongress 2018

Einladung zum g5e „5-Elemente Ernährungstag“ am Freitag, 28.09.2018 von 08.30 – 18.00 Uhr

Der g5e Verein (Gesellschaft für Ernährung nach den 5 Elementen) steht für ein Netzwerk von ErnährungsberaterInnen, die nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeiten. Nähere Vereinsinfos unter: www.tcm-ernaehrung.at

Unser Kongress-Ernährungstag - Programm & Referentinnen:

8.30 – 10.00: „ Von der Weisheit des Herzens und der Magie des Lachens – Stärkung des Herzens und der Geisteskraft " – Susanne PEROUTKA

Ist unser Kaiserorgan Herz im Gleichgewicht sind wir in der Lage unser gesamtes Potential zu erkennen. Wir können unsere Bedürfnisse artikulieren und kommunizieren - und unser Leben intensiver und freudvoller gestalten. In diesem Vortrag erfahren Sie wie sowohl auf der organischen als auch auf der emotionalen Ebene das Herz und Shen genährt werden können.

12.30 – 14.00: „ Element Feuer – ins Lot mit Nahrung und westlichen Kräutern nach TCM - Georg WEIDINGER

Der Vortrag behandelt die Syndrome von Herz und Dünndarm, deren Diagnostik und wichtigsten Symptome sowie die Behandlung mittels Ernährung und vor allem westlichen Kräutern nach TCM. Weiters werden auch allgemein erhältliche chinesische Kräutermischungen für „Shen-Störungen“ besprochen.

14.30 – 16.00: „Die Kraft des Shen – Einflüsse & Wirkweisen“ – Alexandra KNAUER

In der TCM erfassen wir diagnostisch den Geist-Shen und können Rückschlüsse auf den Körper ziehen.

Doch wie stark ist der Einfluss des Geist-Shen auf den Körper und wann wirkt der Körper auf die Psyche? Das ist in der täglichen Praxis für Therapeuten oft die Frage nach der Henne und dem Ei.

Wir wissen durch eine ganzheitliche Betrachtungsweise, dass Klima, Umwelt, Ernährung, Schlaf und das soziale Umfeld auf den Organismus Einfluss nehmen. Wenn wir auch berücksichtigen, dass Emotionen gleichsam einen positiven wie negativen Effekt auf die Körperfunktionen und Heilungsprozesse haben können, hat das eine große therapeutische

g5e

Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen

Vereinssitz: Sigmundgasse 8, 1070 Wien

E-Mail: office@tcm-ernaehrung.at

www.tcm-ernaehrung.at

Sitz des Vereins: Wien, Vereinsregister: ZVR 583822185

Relevanz.

Eine großangelegte Studie zeigt, wie stark die emotionale Lage mit dem körperlichen Befinden korreliert. Wir haben anhand einer standardisierten Analyse einen Einblick gewonnen, ob der Zustand eines Menschen eher von der Ernährung oder von Gemütsbewegungen beeinflusst wird. Mit diesen Erkenntnissen schaffen wir neue Maßstäbe nicht nur in der Ernährungsberatung.

16.30 – 18.00: „Integrative Ernährungstherapie bei Shen-Störungen“ – Vera SPLINTER

Die TCM fasst mit dem Begriff der Shen-Störungen verschiedene psycho-emotionale Beschwerden zusammen. Das Spektrum reicht von leichten Stimmungsschwankungen mit Schlafstörungen bis hin zu schweren psychischen Erkrankungen. Die Symptome sind vielfältig.

Für die TCM-Therapie relevant ist die Einteilung der Shen-Störungen in Fülle und Leere-Syndrome. Die Ernährungstherapie greift diese Differenzierung auf und vermag vor allem bei Leere-Syndromen die Behandlung zu unterstützen. Vorgestellt werden ausgewählte Rezepte für die zielgerichtete Ernährungstherapie, hilfreiche Lebensmittel sowie aktuelle Forschungsergebnisse.

Der 5-Elemente Ernährungstag ist in der **TAO-Kongresskarte inkludiert**.

Weiters besteht die Möglichkeit nur den Ernährungstag zu besuchen:

Tageskarte für g5e Mitglieder € 78,- und Nicht-g5e Mitglieder € 98,-.

Der Preis beinhaltet die Pausenverpflegung am Vor- und Nachmittag (Getränke, pikante- und süßliche Snacks).

Anmeldung und Bezahlung erfolgt über den g5e Verein: office@tcm-ernaehrung.at.

Wir freuen uns auf einen informativen „5-Elemente Ernährungstag“ und gemeinsames Netzwerken.

Herzliche Grüße

g5e Vorstand

Eva Rieder
Obfrau

Susanne Durst
Stellvertreterin

Sabine Dobesberger
Schriftführerin

Susanne Lindenthal
Kassiererin

g5e

Gesellschaft für Ernährung nach den Fünf Elementen

Vereinssitz: Sigmundgasse 8, 1070 Wien

E-Mail: office@tcm-ernaehrung.at

www.tcm-ernaehrung.at

Sitz des Vereins: Wien, Vereinsregister: ZVR 583822185