

## Themenkurs

### Gewicht und Gewichtigkeit

und die Bedeutung der Hormone



#### Kursbeschreibung

Wir werden uns mit dem Gewicht befassen, sowohl mit Übergewicht wie auch mit Untergewicht und mit dem Stellenwert (Gewicht) der Nahrungszubereitung.

Wie sieht eine Bedarfsorientierte Ernährung für eine Familie aus, in der sowohl Unter- wie auch Übergewicht ein Thema ist?

#### Kursinhalt

Themenzentriert

- Kurzvortrag über die Wirkung der Hormone
- Funktion und Regulation des Stoffwechsels
- Blutzuckerachterbahn
- Qualität und Menge der Lebensmittel
- Über die Gefahr von Rheuma nach Fasten- und Fruchteuren
- Workshop für ein gemeinsames BoE-Mittagessen
- Gruppenarbeit zum Wohlfühlgewicht

Zu jedem Thema erhalten Sie eine Dokumentation.

#### Kursziel

Sich in der eigenen Haut wohlfühlen

Ein spezielles Thema erarbeiten.

Kenntnisse erweitern und auffrischen, z.B. nach dem Einführungskurs, nach dem Grundkurs, vor einer persönlichen Beratung oder nach einer längeren Pause.

## Referentin

### Ulla Baumann

#### Bildungs- und Lebenslauf

- **Heilpraktikerin NVS, SPAK-Diplomabschluss 2002**
- **Erwachsenenbildung**  
SVEB-1-Zertifikat 2005
- **Bedarfsorientierte Ernährung**  
505 Ausbildungsstunden bei Heinrich Tönnies und Annemarie Schropp seit 1986
- **Biochemie nach Dr. Schüssler**  
Mineralstofftherapie und Antlitz-Diagnose seit 1989  
SPAK-Beratungszertifikat seit 2007
- **Aura-Soma**  
Beratungszertifikat Level 3 seit 2004 plus Brücke 2008
- **Anthroposophie**  
Menschenkunde nach R. Steiner seit 1964
- Krankheitsbetrachtung als Weg nach Rüdiger Dahlke seit 2001

[www.boe-online.ch](http://www.boe-online.ch)



*Ich sage Dir nicht,  
was Du tun sollst,  
sondern begleite Dich dabei,  
es selber herauszufinden.*

### Kursinformationen:

<b>Wann</b>	<b>Sonntag, 06.06.2010 um 09.30 - 16.30 Uhr</b>
<b>Wo</b>	<b>Kurszentrum Lotusperle - EinKlangRaum</b> Flaschenbach 21, CH-5028 Ueken
<b>Preis</b>	185.- CHF inkl. Kursunterlagen und einfacher Verpflegung. Im Kursgeld nicht inbegriffen ist das BoE-Kochbuch
<b>Teilnehmer</b>	Einführungskurs erwünscht, z.B. am Tag vorher am selben Kursort
<b>Anmeldung</b>	<b>Lotusperle - EinKlangRaum</b> Cristina Wünsch, Flaschenbach 21, CH-5028 Ueken Tel.: 0041 (0)62 871 16 69 / Fax: 0041 (0)62 871 16 68 einklangraum@lotusperle.ch / <a href="http://www.lotusperle.ch">www.lotusperle.ch</a>