

Themenkurs

BoE - Bedarfsorientierte Ernährung für die Familie



Wie schaffe ich es, den Ernährungsbedarf aller Familienmitglieder harmonisch abzudecken und gerecht zu werden?

Die *Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies* unterstützt uns durch eine Ernährung, welche den aktuellen Bedürfnissen Rechnung trägt und dadurch auch unseren natürlichen Lebensmittelinstitut fördert. Im Lauf des Lebens verändert sich der Biorhythmus, doch gibt es Grundsätze, die für uns ein Leben lang unterstützend wirken.

Ein spezielles Augenmerk werden wir auf die Ernährung von Kindern (vom Kleinkind bis zur Pubertät) legen. Wir alle wissen, welchen unterschiedlichen Anforderungen unsere Kinder gerecht werden müssen.

Welche Lebensmittel fördern das mathematische Verständnis und welche Ernährung fördert die Kreativität? Und welche Lebensmittel wirken unterstützend bei auffälligem Verhalten und Leistungsstörungen wie ADS oder ADHS?

Sobald wir erkannt haben, wie unterschiedlich der Bedarf an Lebensmitteln ist, werden wir gerne das Angebot möglichst vielseitig gestalten. Dann können wir den Kindern erlauben, ihre Nahrungsbedürfnisse am Familientisch und zwischendurch mit natürlichen Lebensmitteln auch individuell zu decken. Sie werden von selbst weniger nach Süßigkeiten greifen.

Kursziele

Während den Kurstagen haben wir die Möglichkeit, unsere Gewohnheiten und Vorstellungen zu überprüfen, Neues zu erfahren und auch praktisch auszuprobieren. In einer ausgewogenen Mischung zwischen Theorie und Praxis lernen wir auf eine tiefere Art, die Signale des Körpers zu erkennen und die Wirkung von Lebensmitteln auf unser Leben zu überprüfen.

Kursinhalt

Wir verwenden gezielt natürliche Lebensmittel aus dem Lebensmittelvorrat, ergänzen wo sinnvoll und ersparen uns dadurch Multivitaminpräparate.

- Schonende Zubereitungsarten von Lebensmitteln und Gerichten.
- Beispiele für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten.
- Kochdemonstration und Degustation.
- Wechselwirkungen der verschiedenen Wirkstoffen und Wirkstoff-Familien.
- Tipps zu Einkauf, Lagerung, Arbeitsplanung und Menü-Planung

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



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

Kursinformationen:

Wann	Samstag - Sonntag, 05. - 06.11.2011 um 09.15 – 17.15 Uhr
Wo	Kurszentrum Lotusperle - EinKlangRaum Flaschenbach 21, CH-5028 Ueken
Preis	410.- CHF inkl. Kursunterlagen und einfacher Verpflegung. Reduktion um 20.- CHF (bei Zahlungseingang auf Konto 87-286589-5, IBAN CH81 0900 0000 8728 6589 5 [PostFinance, Nordring 8, 3030 Bern, BIC: POFICHBEXX] bis zum 30.07.2011)
Teilnehmer	Alle interessierten Teilnehmer(innen)
Anmeldung	Lotusperle - EinKlangRaum Cristina Wunsch, Flaschenbach 21, CH-5028 Ueken Tel.: 0041 (0)62 871 16 69 / Fax: 0041 (0)62 871 16 68 einklangraum@lotusperle.ch / www.lotusperle.ch