

BoE - Bedarfsorientierte Ernährung



Grundkurs, von Grund auf gründlich

Durch viele praktische Tipps werden Sie ermutigt, die Theorie (z.B. aus dem Einführungskurs) in die Praxis umzusetzen

Der Kurs zeigt praktische Wege auf, wie man mit wenig Zeitaufwand einfache Gerichte nach Bedarf zusammenstellen und dabei den individuellen Bedürfnissen sowohl in einer Gemeinschaft wie auch im 1-Personen-Haushalt gerecht werden kann.

Kursziele

- Erarbeiten und Vertiefen der grundsätzlichen Zusammenhänge.
- Anwenden der praktischen BoE-Erkenntnisse.
- BoE anwenden und im kleinen Kreis weitergeben können.
- Für Therapeuten: den Klienten die BoE-Grundkenntnisse weitergeben können.

Kursinhalt

In diesem **vor allem praktisch orientierten Kurs** werden anhand einfacher Gerichte die Zubereitungsarten und die Zusammenhänge von Lebensmittelwirkungen mit Befindens- und Körpersymptomen erarbeitet.

Praktischer Teil: Schonende Zubereitungsarten von Lebensmitteln und Gerichten. Beispiele für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Zwischenmahlzeiten. Kochdemonstration und Degustation.

Theoretischer Teil: Wechselwirkungen der verschiedenen Wirkstoffe. Wirkstoff-Familien. Tipps zu Einkauf, Lagerung, Arbeitsplanung und Menüplanung.

18 Kursstunden (Anzahl über gesamten Kurs)

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	Freitag - Sonntag, 03. - 05.06.2011 um 09.15 – 17.15 Uhr
Wo	Kurszentrum Lotusperle - EinklangRaum Flaschenbach 21, CH-5028 Ueken
Preis	590.- 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: POFICHBEXXX] bis zum 06.03.2011)
Teilnehmer	Alle interessierten Teilnehmer(innen) mit BoE-Vorkenntnissen (bzw. (Vor-)Kenntnisse des BoE-Kochbuches und Durchführung des Tagesrhythmus)
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