

## Einführungskurs



### BoE - Bedarfsorientierte Ernährung

#### Theoretische und praktische Grundbegriffe für den Start

Eine gesunde Ernährung soll den Menschen im Gleichgewicht halten und den momentanen Bedarf an Wirkstoffen decken.

Wir gestalten die Mahlzeiten im Tagesrhythmus nach der Organuhr, damit der Stoffwechsel morgens angeregt und abends beruhigt wird. Wir schützen und erschliessen die empfindlichen Inhaltsstoffe mit einfachen, in jedem Haushalt durchführbaren Küchentechniken.

Wir stärken das Vertrauen in die Selbstwahrnehmung.

Dieser Kurs ist sowohl für den Privatgebrauch wie auch für Therapeuten als Einstieg hilfreich und Voraussetzung für den Grundkurs und die Aufbaukurse.

Sie erhalten eine Kursbestätigung.

#### Kursziele

Grundbegriffe der Bedarfsorientierten Ernährung erarbeiten und mit den eigenen Erfahrungen verknüpfen.

#### Kursinhalt

- Was heisst "Bedarfsorientierte Ernährung"?
- Tagesrhythmus im Einklang mit der Organuhr
- Qualität der Lebensmittel
- Lebensmittel anhand ihrer Wirkung einordnen
- Einige Symptome und ihre Bedeutung erkennen
- Die wichtigsten Zubereitungsarten, kurze oder ausführlichere Kochdemonstration, je nach Kurslänge

Grundkurs  
**Bedarfsorientierte Ernährung**  
03. - 05. Juni 2011

## 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, 03.04.2011 um 09.15 – 17.15 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>	Alle interessierten Teilnehmer(innen)
<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 <a href="mailto:einklangraum@lotusperle.ch">einklangraum@lotusperle.ch</a> / <a href="http://www.lotusperle.ch">www.lotusperle.ch</a>