

## Workshops & Kochkurse-Termine NUR nach Vereinbarung 01.01.2024 bis 31.12.2024

WAS	DATUM	UHRZEIT	PREIS IN € exkl. MwSt.
<b>Kochkurs:</b> Kochen macht noch mehr Spaß, wenn es schneller geht	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Workshop:</b> Mit Feng Shui die Lebensqualität erhöhen	2024	11:00-18:00	160,-
<b>Kochkurs:</b> 5 Elemente-Ernährung in der warme Jahreszeit	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Kochkurs:</b> 5 Elemente- Frühstück für die warme Jahreszeit	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Kochkurs:</b> Fit und gesund in den Herbst & Winter	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Workshop:</b> Ernährung nach den 5 Elementen	2024	11:00-18:00	160,-
<b>Kochkurs:</b> 5 Elemente-Ernährung für einen gesunden Darm - entgiften - entschlacken - entlasten	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Workshop:</b> Energetisch saubere und wertvolle Räume erschaffen mit Space Clearing – energetische Raumreinigung	2024	11:00-18:00	160,-
<b>Workshop:</b> Die seelische Kraft stärken	2024	11:00-18:00	160,-
<b>Kochkurs:</b> 5 Elemente-Ernährung für 50+	2024	11:00-18:00	80,-

<b>Kochkurs:</b> 5 Elemente-Ernährung für eine gesunde Mitte	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Kochkurs:</b> Griechische Küche trifft 5 Elemente-Ernährung	2024	11:00-18:00	80,-
<b>Kochkurs:</b> Mit der 5 Elemente- Ernährung zum Wohlfühlgewicht	2024	11:00-18:00	80,-

**Spezialkochkurse um € 80,-/pro Person/exkl. MwSt.**



**\* Kochen macht noch mehr Spaß, wenn es schneller geht** - frisch gekochte Speisen, die gesund und nahrhaft sind, für zuhause oder zum Mitnehmen fürs Büro.

**Wunschtermine nach Vereinbarung, 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN® KOCHSTUDIO**





### \* 5 Elemente-Ernährung in der warmen Jahreszeit

Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO



Sommer, ist durch das Element des Feuers vertreten und im menschlichen Leben stellt er die Zeit des Wachstums und des Jugendalters dar, in einem Tag repräsentiert er die Zeit des Mittagessens. Das Feuer bedeutet die Wärme und das Licht, im Organismus wird es durch die Organe Herz und Dünndarm geäußert. Die das Element des Feuers unterstützenden Lebensmittel haben einen bitteren Geschmack, sie trocknen aus, sie reduzieren die Spannung im Organismus, sie fördern die Verdauung und sie können bei der Lösung des Übergewichts behilflich sein. Ein Beispiel für solche Lebensmittel sind dunkelgrüne Blätter der Salate und Wildkräuter. Im Sommer sind die leichten kalten oder nur kurz thermisch zubereiteten Gerichte am geeignetsten. Lassen Sie langes Kochen, Braten und Panieren aus.



### \* 5 Elemente-Powerfrühstück für die warme Jahreszeit

Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO



Das Frühstück ist unsere wichtigste Mahlzeit, um Energie, Ausdauer und eine gute Konzentrationsfähigkeit für den Tag zu erhalten aber auch, um abzunehmen! Lernen Sie in diesem Kurs alles Wissenswerte rund um ein gesundes, warmen 5 Elemente-Frühstück. Sie erhalten zudem schnelle und einfache Rezepte und Tipps zum Vorbereiten, Aufbewahren und Mitnehmen. Powerfrühstück für die warme Jahreszeit: Beinhaltet überwiegend kühlende Nahrungsmittel und Gewürze und zeigt kühlende Zubereitungsarten, die uns vor Wärme schützen.



**\* Fit und gesund in den Herbst & Winter - das Immunsystem stärken!**

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



Speziell in der kalten Jahreszeit sollten wir auf wärmende Ernährung achten. Bei kaltem Wetter verschließen sich die Poren auf Grund der niedrigen Temperaturen und der Energiefluss im Körper verlangsamt sich. Allmählich kommt es zu einer Disharmonie im Stoffwechsel. Der menschliche Organismus reagiert mit den uns nur allzu vertrauten Krankheitsbildern: Muskelschmerzen, Fieber, brennende Augen, Halsweh usw.



**\* 5 Elemente-Ernährung für einen gesunden Darm - entgiften - entschlacken - entlasten**

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



Der Darm ist eines unserer wichtigsten Organe neben dem Herz und der Leber! Je gesünder der Darm, desto stabiler ist z.B. unser Immunsystem. Eine zu säurehaltige Ernährung und Umweltgifte belasten und verschlacken ihn jedoch zunehmend, sodass wichtige Vitalstoffe gar nicht mehr vom Körper aufgenommen werden können. Müdigkeit, Heißhunger (auf Süßes), Hautirritationen, Cellulitis oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten, selbst Depressionen können so entstehen!

Ich zeige Ihnen, wie regelmäßiges Entgiften und Entschlacken ganz einfach über die richtigen Nahrungsmittel und ohne großen Mehraufwand in der Küche geht!

## \* 5 Elemente-Ernährung für 50+

Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO



Leichte und einfach zuzubereitende Gerichte mit hochwertigen Zutaten helfen uns, auch mit 50+ unser Gewicht zu halten und den sich langsam einschleichenden Unannehmlichkeiten wie Verdauungsstörungen, Schlafstörungen oder auch Gewichtszunahme zu entgegnen. Gekochte Mahlzeiten erhöhen die Bekömmlichkeit und stärken den Körper, damit wir weiterhin jung, fit und schön sind!



## \* 5 Elemente-Ernährung für eine gesunde Mitte

Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO



In der TCM ist der Funktionskreis Milz-Magen als Verdauungsinstrument dafür zuständig, aus unserer Nahrung Qi (Energie) und gesunde Körpersäfte (Blut, rosige Haut...) herzustellen und diese überall im Körper zu verteilen. Sind Milz und Magen stark und gesund, fühlen wir uns rundum wohl. Durch eine oft jahrzehntelange falsche Ernährungsweise schwächen wir jedoch unsere Mitte und es treten Beschwerden wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Heißhunger auf Süßes und Verdauungsbeschwerden auf, in weiterer Folge auch hartnäckiges Übergewicht, Infektanfälligkeit

oder Unverträglichkeiten. Erfahren Sie in diesem Kochkurs, welche Ernährungsgewohnheiten die Mitte schwächen und lernen Sie diejenigen Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter kennen, die unsere Mitte optimal unterstützen und stärken.



**\* Griechische Küche trifft 5 Elemente-Ernährung**

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



Mögen auch Sie die griechische Küche? Haben Sie im Urlaub am Meer die klassischen Köstlichkeiten genossen und möchten sich diese Erinnerung wieder auf den Teller zaubern? Ich und meine Mutter haben einige typische Rezepte für Sie ausgewählt, die wir gemeinsam nach den Prinzipien der 5-Elemente-Lehre zubereiten werden.

Sie bekommen viele Tipps und Hintergrundwissen von einer TCM-Ernährungsberaterin und einer Meisterköchin.

Lassen auch Sie sich auf dieses besondere Kocherlebnis ein! Mit der Unterstützung vieler frische Kräuter und frischem Gemüse werden Sie eine kulinarische Reise mit Freude und Leichtigkeit erleben, unabhängig davon, ob Sie viel kochen oder nur wenig Erfahrung haben.

Nehmen auch Sie teil an unserer Begeisterung, die wir bei der Zubereitung frischer gesunder Lebensmittel täglich erleben.



**\* Mit der 5 Elemente-Ernährung zum Wohlfühlgewicht**

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



Wohlfühlen in Ihrem Körper, Ihr Wunschgewicht (wieder) erreichen oder halten, vor dem Sommer noch schnell ein paar Pfunde purzeln lassen.

Gleich, welches Ziel SIE haben, in der Kombination von westlichem und östlichem TM-Wissen erfahren Sie, wie Sie sich Ihren Wunsch erfüllen, ohne auf extreme Fastendiäten zurückgreifen zu müssen. In der TCM heißt es sogar "essen um abzunehmen"!

Ich zeige Ihnen, welche Prinzipien sich dahinter verstecken und welche Ernährungstipps die TCM bereithält, damit Sie sich wieder rundherum wohlfühlen können!



**Wenn Sie jemanden ein besonderes Geschenk und eine Freude machen möchten, fordern Sie einen GESCHENK-GUTSCHEIN für einen Kochkurs im FU-QI-SUN®Kochstudio unter [connyneb@fu-qi-sun.com](mailto:connyneb@fu-qi-sun.com) an.**



**Das FU-QI-SUN®Kochstudio verbindet Gesundheit mit Freude am Kochen und Genießen!**

**Ist Ihr Wunschkurs noch nicht dabei? - Dann schicken Sie mir bitte eine Anfrage!**

Sie möchten gerne einen der Kurse im Rahmen einer Feier oder Geburtstagsparty buchen mit dem **FU-QI-SUN®TEAM**, oder einfach nur unter Anleitung einen netten Kochabend mit Freunden erleben?

Buchen können Sie das **FU-QI-SUN®TEAM** ab einer Gruppengröße von 5 bis maximal 30 Personen.

**Mit den FU-QI-SUN®TEAM** haben Sie die Möglichkeit, mit bis zu 30 Personen ein leckeres Menü zu kochen/vorzubereiten.

**FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**

**Tel.: +43/664/7503 6268**

**E-Mail: [connyneb@fu-qi-sun.com](mailto:connyneb@fu-qi-sun.com)**

**Webseite: [www.cn-dieberaterin.com](http://www.cn-dieberaterin.com)**

Sie möchten bei sich zuhause in Wien oder Umgebung mit Freundinnen oder Freunden einen Privatkurs machen? **Dann sprechen Sie mich an!**



Informieren Sie sich über **Preise und Leistungen** und senden Sie Ihre Buchungsanfrage an: **connyneb@fu-qi-sun.com** oder **office@cn-dieberaterin.com** oder nutzen Sie das **Kontaktformular** auf meiner Website: **www.cn-dieberaterin.com**

## Workshops

### **\* Mit Feng Shui die Lebensqualität erhöhen**

Wie man sich sichere, bequeme, gepflegte, unterstützende und motivierende Lebensräume mit Feng Shui erschaffen, in denen man wirklich gedeihen und aufblühen kann mit Yoga & Qi Gong-Entspannungsübungen sowie geführten Meditationen.

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00 bis 18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



### **\* Ernährung nach den 5 Elementen - € 160,-/pro Person**

Die genaue Bedeutung der 5 Elemente; bei welchen Beschwerden kann die Ernährung nach TCM helfen; wie die richtige Auswahl an Nahrungsmitteln und die dazu passende Zubereitung energetisch auf Körper, Geist und Seele wirkt; was empfiehlt die Ernährung nach TCM, um Blockaden zu lösen und überschüssige Energie (Hitze) abzuleiten; chinesische Kräuter; Puls- und Zungendiagnostik; verschiedene Qi Gong-Übungen und geführte Meditationen.

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



### **\* Energetisch saubere und wertvolle Räume erschaffen - mit Space Clearing - die energetische Raumreinigung - € 160,-/pro Person**

Mehr als nur Frühjahrsputz. Was genau ist eine energetische Raumreinigung, wie funktioniert das? Was wird für die energetische Raumreinigung verwendet, was passiert danach? Radiästhesie, Geopathie & Elektromog; geometrische Zeichen und Symbole zur Unterstützung bzw. zur Abschirmung. Unterstützung durch Seelenreisen und Entspannungsübungen; reinigende Rituale mit Harzen, Kräutern und natürlichen ätherischen Ölen, Klangschalen, Glocken, Trommeln und anderen Instrumenten.

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**



### **\* Die seelische Kraft stärken**

Wie man die Weisheit und Sehnsüchte seiner Seele hören kann und sich zu tiefer spiritueller Reinigung, Erneuerung und Transformation auf einen hochwirksamen und freudigen Weg begeben kann, um mit neuer Lebenskraft, Energie und Vitalität zu schwingen. Dies wird mit Seelenreisen und Seelen-Gesang, Klangschalen, Trommeln und anderen Instrumenten sowie Entspannungsübungen und körperreinigenden Ritualen unterstützt.

**Wunschtermine nach Vereinbarung, von 11:00-18:00 Uhr im FU-QI-SUN®KOCHSTUDIO**