



# ***Natürlich entgiften - Wege der TCM***



- Beginn:** Do, 22.03.2018, 16:30 - 18:45 Uhr
- Dauer:** 1 VA / 3 UE
- Gebühr:** 12,00 EUR  
zzgl. 3,00 EUR p. P. für Zutaten  
(ab 6 Teilnehmern)
- Kursleiterin:** Nancy Renno,  
wiss. Ernährungsberaterin
- Ort:** Küche in der Kreismusikschule,  
Augustapromenade 33

Alles was wir über die Nahrung aufnehmen, sollte aus Betrachtung der chinesischen Medizin zwei Wege gehen. Einmal den Weg des Yang. Hier sollte die Nahrung im Körper „verbrannt“ und in Wärme, Kraft und Bewegung umgewandelt werden. Wie auch der Weg des Yin. Hier entsteht eine wertvolle Substanz, die unserem Körper hilft, Reserven aufzubauen. Leider funktioniert dies nicht selten nur theoretisch, und es entstehen sogenannte Schlacken, die in der Regel über die Wintermonate hinweg angesammelt werden. Daher steht die **ENTSCHLACKUNG** meist im Frühjahr auf dem Jahresplan des Wohlbefindens.

Sie erfahren, wie Entschlackung durchgeführt werden kann und welche Lebensmittel dabei unterstützen.

Sie werden eine heilsame Reissuppe (Congee) kochen und probieren und dabei etwas über dieses spannende Thema lernen.

**Anmeldung und Information: Kreisvolkshochschule Salzlandkreis**

Standort ASL-SFT, Augustapromenade 44, ☎ 03471 684-624010, 📠 03471 684-2870

Internet: [www.vhs.salzlandkreis.de](http://www.vhs.salzlandkreis.de) E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)