

Shiatsu
CUISINE

GANZHEIT FÜR SEELE UND KÖRPER



PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG - SEMINARE 2014

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, und seine Ursprünge liegen in der Traditionellen Chinesischen und Japanischen Medizin.

Will man Shiatsu kurz und einfach erklären, so lässt es sich wohl am besten als eine einfühlsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper beschreiben, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst.

Es ist das jahrtausendealte Wissen der Chinesen, dass sich diese Lebensenergie in unserem Körper nach klaren Gesetzmäßigkeiten bewegt und - durch dieses Wissen - auch beeinflusst werden kann.

Zu diesem Wissen gehört auch die chinesische Ernährungslehre. Sie basiert auf der **Grundlage der Fünf-**

Elemente-Küche - der Chinesischen Diätetik in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lässt sich beim gemeinsamen Kochen direkt und praktisch erfahren. Dabei lege ich die **jahreszeitliche Küche** zugrunde. Bei dieser werden stets der Jahreszeit entsprechende **erntefrische regionale Produkte** verarbeitet.

Gleichzeitig bietet die Chinesische Diätetik ein **System**, diese Nahrungsmittel nach ihrer Wirkung auf den Körper zu beschreiben. Das Prinzip heißt, **in eine Mahlzeit alle fünf Geschmacksrichtungen einzubinden**. Es entsteht ein harmonisch-, runder Genuss, bei dem ein vielschichtiges Geschmackserlebnis entsteht. Das allerdings muss man dabei lernen.

Bei meinem Angebot einer **SHIATSU-CUISINE** geht es mir vor allem um **alltagstaugliche Rezepte**, die auch

von Berufstätigen schnell und einfach zu bereiten sind. Sie sind so aufgebaut, dass sie den Körper mit bioaktiven Substanzen auffrischen. Bei allen Kursen erhalten Sie eine Einführung über die Wirkung der verwendeten Nahrungsmittel, wie sie sich aus der chinesischen Medizin ergeben.

Diese Mahlzeit mit Gesprächen zu verbinden, die deren Bedeutung für den Körper fördern helfen, machen die Kurse der **SHIATSU-CUISINE** aus. Freuen Sie sich jetzt schon auf anregende Gespräche und ein vielfältiges Geschmackserlebnis.

KOCHEN MIT FREUNDEN: Die feine **SHIATSU-CUISINE**. Für einen Kochkurs mit Ihren Freunden und Gästen vereinbare ich gern einen individuellen Termin mit Ihnen.

Ihre

Charlotte Sachter

Info und Anmeldung bei Charlotte Sachter:

sachter@praxis-rosenhagen.de

Tel.: 040 . 730 546 36

www.shiatsucuisine.com

www.charlotte-sachter.de

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

Kosten: 85.- € p.P. inkl. Lebensmitteln

Smoothie-Kurs: 50 €

3 Kurse sofort = 10% Bonus

So. 6.4.14 | 12 - 15 Uhr Frisches Grün:

Die Frühjahrskur. Frische und dynamisierende Smoothies, kombiniert mit wärmenden Kräutern und Gewürzen. Ein Getränk für die Vitalität.

Sa. 5.7.14 | 16 - 20.30 Uhr Antipasti und schnelle Gemüse:

Den Sommer genießen. Inspirierende Küche rund um frisches Gemüse, Obst und Salate.

Sa. 1.11.14 | 16 - 20.30 Uhr Pasten und Aufstriche:

Erntezeit. Beigaben beleben die Mahlzeit. Sie passen sich überall an, zum Brot, zum Salat, als Beilage oder pur.

Sa. 17.1.15 | 16 - 20.30 Uhr Suppen und Eintöpfe:

Gesund im Winter. Suppen & Co. versprechen, von Innen zu wärmen. Raffinierte Gewürze sorgen für ein buntes Geschmackserlebnis in grauer Jahreszeit.