

Shiatsu  
CUISINE

GANZHEIT FÜR SEELE UND KÖRPER

## KOCHEN MIT FREUNDEN - EINE PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG



MOTTO 2015 „KURZ UND GUT“

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 **Hintergrundinformationen** sind nicht nur interessant, sondern auch hilfreich für die geistige Begleitung der Mahlzeit und ihrer Bedeutung für die verschiedenen Körperfunktionen. Ich freue mich jetzt schon auf die sich dazu ergebenden, stets anregenden Gespräche mit Ihnen und das gemeinsame Genießen.

**KOCHEN MIT FREUNDEN:** Unter dem Motto „Kurz und Gut“ steht in diesem Jahr die schnelle Küche im Vordergrund, so dass gesund und sinnvoll Essen jederzeit möglich ist.

Es freut sich auf Sie/auf euch

Charlotte Sachter

### Info und Anmeldung bei Charlotte Sachter:

[info@charlotte-sachter.de](mailto:info@charlotte-sachter.de)

Tel.: 040 . 410 8 410

[www.shiatsucuisine.com](http://www.shiatsucuisine.com)

[www.charlotte-sachter.de](http://www.charlotte-sachter.de)

Dauer: ca. 4 - 5 Stunden

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

Bei gleichzeitiger Buchung von min. 3 Kursen 10% Bonus auf die Summe

Sa. 21.02.2015 | 14.30 bis

ca. 19.30 | Frühjahrsküche:

Frische und dynamisierende Speisen, angereichert mit stärkenden Zutaten. Ein Menü für die Vitalität.

So. 28.6.2015 | schnelle

Sommerküche - BRUNCH:

Inspirierende Küche rund um frische Früchte pikant kombiniert mit Herzhaftem. Fürs Frühstück, Zwischendurch, als Hauptgericht.

### Ort:

Kochen mit Freunden findet im besonderen Ambiente des Circus-Café ABRAX KADABRAX statt.

Circus ABRAX KADABRAX  
Bornheide 76 z  
22549 Hamburg

<http://www.abraxkadabrax.de/de/kontakt.php>

Praxis für ganzheitliche Medizin

ERNÄHRUNGSLEHRE • SHIATSU • KRÄUTERHEILKUNDE

Charlotte Sachter, Heilpraktikerin  
fon. 040 . 410 8 410 | mobil. 0163 . 410 8 410