



## PRAKTISCHE ERNÄHRUNGSBERATUNG - SEMINARE 2013

### SHIATSU-CUISINE

Die feine Shiatsu-Küche 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. In diesem Jahr steht die **jahreszeitliche Küche** im Mittelpunkt.

In der jahreszeitlichen Küche werden **erntefrische regionale Produkte** verarbeitet. Gleichzeitig bietet die Chinesische Diätetik ein **System**, diese Nahrungsmittel nach ihrer Wirkung auf den Körper zu beschreiben. Das Prinzip der Chinesischen Diätetik heißt, **alle fünf Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit** einzubinden. Es entsteht ein harmonisch-,runder' Geschmack bei dem ein vielfältiges Geschmackserlebnis entsteht, das die Zunge schmecken lernt.

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 versorgen.

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.

Es freut sich auf Sie/auf euch

Charlotte Sachter



### TERMINE:

**Sa. 23.3.13 | 16.00 bis ca. 20.30**

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

**Sa. 24.8.13 | 16.00 bis ca. 20.30**

**Sommerküche:** Die Gemüter kühlen, das Feuer entfachen. Inspirierende Küche rund um frische Früchte pikant kombiniert mit Kräutern und Herzhaftem.

**Sa. 21.9.13 | 16.00 bis ca. 20.30**

**Herbstküche:** Erntezeit. Ein Menü aus dem Vollen geschöpft - mit harmonischen Elementen für das ausgewogene Körpergefühl.

**Sa. 23.11.13 | 16.00 bis ca. 20.30**

**Winterküche:** Besinnliche Ruhe. Kräftige Gerichte mit raffinierten Gewürzen für eine starke Grundenergie.

Info und Anmeldung bei  
Charlotte Sachter:

sachter@praxis-rosenhagen.de  
Tel.: 040 . 730 546 36

www.shiatsucuisine.com  
www.charlotte-sachter.de

#### Kochen mit Freunden:

Für einen SHIATSU-CUISINE Kochkurs mit Ihren Freunden oder Gästen können Sie einen individuellen Termin und ein spezielles Thema aus dem Repertoire der Fünf Elemente Küche - wie z.B. Alters gemäßes Kochen - mit mir vereinbaren. Max. 8 Personen.

#### Rahmeninfo Kurse:

Max. 6 TeilnehmerInnen pro Kurs.  
Dauer: ca. 4 - 5 Stunden  
Kosten: 85.- € p.P. inkl. Lebensmitteln

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