

TCM-Kochworkshop

Starkes Immunsystem im Winter

Termin 16. Oktober 2026

Der Winter, das Wasser-Element, steht im Zeichen des Sonnentiefstandes, der Kälte, der Dunkelheit, der Ruhe und dem Rückzug.

In diesem Workshop erhältst Du ein Basiswissen über die 5-Elemente Ernährung mit dem Ziel die Verdauungskraft zu stärken und für mehr Wohlbefinden zu sorgen. Du erfährst wie Du den Organfunktionskreis Niere und Blase besonders gut unterstützen kannst und mit einem starken Immunsystem durch den Winter kommst.

Wir bereiten gemeinsam ein dreigängiges Menü zu - wärmende Wintergerichte alltagstauglich und abgestimmt auf sensible Bäuche. Nebenbei bekommst Du viele praktische Tipps, spannende Infos und ein liebevoll gestaltetes Rezeptheft für zuhause. Hochwertige Zutaten in Bio-Qualität, und eine kleine Köstlichkeit zum Mitnehmen runden den Workshop ab.

Ich begleite Dich mit meinem Fachwissen als TCM-Ernährungsberaterin, Kräuterkundige und Fastentrainerin – für mehr Genuss, mehr Achtsamkeit und neue Impulse in der Küche.

Termin: Freitag, 16.10.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Preis

140 € (inkl. Zutaten, Getränke, Rezeptheft)

Ort

Naturheilkundezentrum Lebenskunst,
Leopold Figl-Platz 5, 3454 Sitzenberg-Reidling

alle Infos ⇒ ⇒



Anmeldung & Info – Kursleiterin:

Heidrun Hörhan, Fastentrainerin | Kräuterexpertin | TCM-Ernährungsberatung
Tel. 0664/4131377, h.hoerhan@lebensgrün.at, **www.lebensgrün.at**

HEIDRUN HÖRHAN

FNL-Kräuterexpertin | Basenfasten-Vitaltrainerin | TCM-Ernährungsberatung | Stoffwechseltypanalyse
Tel. 0664-4131377 | Leopold Figl-Platz 5 | 3454 Sitzenberg-Reidling | h.hoerhan@lebensgrün.at

www.lebensgrün.at