



Neue, zeitgemässe Lern-Methode!

# ERNÄHRUNG IN 3 GÄNGEN

## Erkenne selbst, was dir gut tut

Nicht alles, was landläufig als gesund gilt, ist deshalb auch gut für dich. In diesem Kurs wird dir klar, weshalb. Während die meisten Diäten und Ernährungstipps ein kurzfristiges Ziel verfolgen (z.B. rasch abzunehmen), geht es hier darum, den Körper langfristig gesund zu erhalten.

Lass dir zeigen, was für deinen ganz individuellen Stoffwechsel wichtig ist, was die einzelnen Organe unterstützt und wie du auf akut oder chronisch auftretende Beschwerden reagieren kannst.

Sogar das Denken und die Psyche werden von deinen Essgewohnheiten gesteuert. Lerne in diesem Kurs zu kochen, was deinen Stress reduziert, deine Denkfähigkeit fördert und deine Seele aufheitert.

Weil für die Gesundheit auch die Art der Zubereitung entscheidend ist, gibt es hierzu immer wieder wichtige Tipps und Tricks.

*„Meine Verdauung hat sich merklich verbessert. Ich habe weniger Gelüste und in meinem Bauch verbreitet sich oft ein wohliges Gefühl, das lange für Sättigung sorgt. Ein sehr wertvoller Kurs!“*

Eveline W.

## BoE: Die Bedarfs-orientierte Ernährung

Neues Lernen im eigenen Rhythmus mit **Video-Lehrgang + Arbeitsskript**, Fragen klären in **Online-Trainings** und Vertiefung im **Praxis-Workshop**.

- 1 Alles zu seiner Zeit**  
Tageszeit und Klima entscheiden, ob ein Nahrungsmittel gut oder belastend ist. Am Morgen will der Körper Energie mobilisieren und am Abend die Regeneration einleiten.  
Video-Lehrgang 1 (CHF 160.-) verfügbar ab: **06.03.2025**  
Online-Training: **Do, 10.04.2025 / 17:30 – 20:30**
- 2 Gezielt ausgleichen**  
Fehlt dem Körper ein wichtiger Stoff, gibt er dir klar lesbare Zeichen. Das Ziel ist, dosiert einzubringen, was ihm fehlt, denn das ideale Stoffwechsel-Gleichgewicht heilt!  
Video-Lehrgang 2 (CHF 160.-) verfügbar ab: **10.04.2025**  
Online-Training: **Do, 15.05.2025 / 17:30 – 20:30**
- 3 Praxis-Workshop**  
Anwendung, Vertiefung, Fragen und Praxisbeispiele der Teilnehmer. Entscheidend für die Gesundheit ist immer auch die Zubereitung, deshalb wird in diesem Workshop die wichtigste Kochtechnik live in der Küche gezeigt.  
Video-Lehrgang 3 (CHF 160.-) verfügbar ab: **15.05.2025**  
Praxis-Workshop (CHF 240.-): **Do, 19.06.2025 / 9:00 – 17:00**

**Leitung:** Dominik Rollé (Ernährungs-Coach BOE)  
**Kosten:** einzeln: siehe oben / alles: CHF 630.- (statt 720.-)  
**Kursort Teil 3:** live: [Flörl Olten](#), Florastrasse 21, CH-4600 Olten oder online zuhause  
**Anmeldung:** [per Web](#), [Mail](#), Post, Tel. – bitte frühzeitig

 **LEBENSRAUM**  
Finkenrain 2  
CH-4800 Zofingen  
Tel: 041 377 02 16  
[mail@lebensraum-kurse.ch](mailto:mail@lebensraum-kurse.ch)  
[www.lebensraum-kurse.ch](http://www.lebensraum-kurse.ch)

  
Vereins-Mitglied  
Bedarfsorientierte  
Ernährung