



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.

Lehrgang verfügbar ab: **08.04.2024**
Online-Training: **Mo, 06.05.2024 / 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!

Lehrgang verfügbar ab: **06.05.2024**
Online-Training: **Mo, 10.06.2024 / 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.

Lehrgang verfügbar ab: **10.06.2024**
Praxis-Workshop: **Di, 02.07.2024 / 9:00 – 17:00**

- Leitung:** Dominik Rollé (Ernährungs-Coach BOE)
Kosten: Einzelkurs: CHF 240.- / alle 3 Teile: CHF 630.-
Kursort Teil 3: live: [Flörl Olten](#), Florastrasse 21, CH-4600 Olten oder online zuhause
Anmeldung: [per Web](#), [Mail](#), Post, Tel. – bitte frühzeitig



LEBENSRAUM
Rotfarbstrasse 2
CH-4800 Zofingen
Tel: 041 377 02 16
mail@lebensraum-kurse.ch
www.lebensraum-kurse.ch

