

Stephanie Steinegger

Fünf-Elemente-Ernährungsberatung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27 80997 München Tel. 089 / 12 22 33 60
info@steinegger-muenchen.de www.steinegger-muenchen.de



Programm / Vorträge in München 2020

Fr 7.2.2020 / 18:00 - 21:00

Preis wird noch bekannt gegeben

Mit Kinesiologie leichter leben und fit bleiben

Brain Gym® -- Jogging für's Gehirn

Fördergemeinschaft Cunit e.V., Begegnungsladen SILOAH, Riesenfeldstr. 18, 80809 München
Tel. 089-359 3949, Fax 089-3504 2683, www.siloah-muenchen.de

Wer kennt es nicht: Rücken und Nacken sind verspannt, die Koordination fällt schwer, Gleichgewicht und Konzentration könnten besser sein... Da wäre es schön, mit einfachen Übung schnell Erleichterung zu schaffen. Oder besser noch: schon vorher mit passenden Übungen vorbeugen und sich das Leben leichter machen.

Im Vortrag gibt Stephanie Steinegger eine Einführung in das Konzept von Brain Gym® und erklärt, was man selbst machen kann und was mit Unterstützung durch einen Kinesiologen / Kinesiologin möglich ist. Gemeinsam machen wir einfache Brain Gym-Übungen, so dass jeder spüren kann, wie einfache kinesiologische Übungen Blockaden lösen und Entspannung bringen können.

Mi 12.2.2020 / 18:30 - 20:00

5,- €

Trockene Augen, Nachtblindheit, unscharfes Sehen

Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie für die Augen

im SaniPep Gesundheitszentrum,

Charles-de-Gaulle-Straße 6 (gleich hinter dem PEP Einkaufszentrum)

Anmeldung erbeten unter Tel. 089 / 670 096 40 oder www.sanipep.de

Was haben trockene Augen, Nachtblindheit und unscharfes Sehen mit Ernährung zu tun? Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie sehen andere Zusammenhänge als die westliche Medizin.

Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten auch bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Kinesiologie bietet weitere sanfte Methoden, die sich positiv auf das Sehen auswirken können. Sie erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.

Di 18.2.2020 / 19:30 – ca. 21:00

20,- €

Vortragsreihe: Mit der Fünf-Elemente-Ernährung fit durch's Jahr – Frühling

Praxis für 5-Elemente-Ernährung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27, 80997 München

Anmeldung unter Tel. 089 / 12 22 33 60 oder Email info@steinegger-muenchen.de

Eine Einführung in die Fünf-Elemente-Ernährung mit praktischen Tipps, wie man sie ganz leicht mit regionalen und saisonalen Zutaten in den Alltag integrieren kann. Im Frühling ist die beste Zeit, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen und dem Winterspeck mit leichten, wohlschmeckenden Gerichten ade zu sagen. Interessant für Einsteiger und "Fortgeschrittene".

Bei ein paar nach Fünf-Elemente-Rezepten gezauberten Häppchen können die neu gewonnenen Erkenntnisse gemeinsam diskutiert und Fragen gestellt werden.

Stephanie Steinegger

Fünf-Elemente-Ernährungsberatung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27 80997 München Tel. 089 / 12 22 33 60
info@steinegger-muenchen.de www.steinegger-muenchen.de



Programm / Vorträge in München 2020

Sa 7.3.2020 / 10:00 – 14:00

incl. Lebensmittel u. Getränke 80,- €

Workshop: Kochen nach den Fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin

im SaniPep Gesundheitszentrum,

Charles-de-Gaulle-Straße 6 (gleich hinter dem PEP Einkaufszentrum)

Anmeldung unter Tel. 089 / 12 22 33 60 oder E-Mail info@steinegger-muenchen.de

Teilnehmerzahl: min. 3 / max. 9 -- Besser lernen in einer kleinen Gruppe

Das Kochen nach den Fünf-Elementen setzt Kreativität frei und lässt sich für jeden Geschmack individuell gestalten, frei nach dem Motto: schlank bleiben und genießen.

In diesem Koch-Workshop wird gemeinsam ein Fünf-Elemente-Menü zubereitet. Bekanntes und Neues verbindet sich zu einem entspannten Mittagessen. Im Mittelpunkt stehen einfache, wohlschmeckende Gerichte, die sich leicht mit regionalem Obst und Gemüse der Saison zubereiten lassen. Es bleibt Zeit für Fragen und es gibt jede Menge Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag, damit Kochen auch Spaß macht.

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen!

Sa 21.3.2020 / 18:00 - 21:00

10,- € pro Pers. incl. Lebensmittel und Getränke

Kochworkshop im Begegnungsladen SILOAH -- Frühlingsrezepte

Fördergemeinschaft Cunit e.V., Begegnungsladen SILOAH, Riesenfeldstr. 18, 80809 München

Tel. 089-359 3949, Fax 089-3504 2683, www.siloah-muenchen.de

Das Kochen nach den Fünf-Elementen setzt Kreativität frei und lässt sich für jeden Geschmack individuell gestalten, frei nach dem Motto: schlank bleiben und genießen.

In diesem Koch-Workshop wird gemeinsam ein Fünf-Elemente-Menü zubereitet. Bekanntes und Neues verbindet sich zu einem entspannten Abendessen. Im Mittelpunkt stehen einfache, wohlschmeckende Gerichte, die sich leicht mit regionalem Obst und Gemüse der Saison zubereiten lassen. Es bleibt Zeit für Fragen und es gibt jede Menge Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag, damit Kochen auch Spaß macht.

Auch wer nicht so fit ist, kann gerne teilnehmen und bei Bedarf Unterstützung mitbringen. Wer letztes Jahr dabei war, wird auch diesmal wieder viel neue Anregungen erhalten.

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen!

Sa 25.4.2020 / 10:00 – 15:00

60,- €

Qi Gong & Fünf-Elemente-Ernährung: Workshop mit Sigrun Hohl & Stephanie Steinegger

im SaniPep Gesundheitszentrum,

Charles-de-Gaulle-Straße 6 (gleich hinter dem PEP Einkaufszentrum)

Anmeldung unter Tel. 089 / 12 22 33 60 oder E-Mail info@steinegger-muenchen.de
bzw. unter Tel. 0175 / 2793558 oder E-Mail sigrun_hohl@web.de

Was haben Qi Gong und die Fünf-Elemente-Ernährung der Traditionellen Chinesischen Medizin gemeinsam? Sie schöpfen beide aus den selben Quellen. Erleben Sie in unserem Workshop die entspannende und ausgleichende Wirkung des Qi Gong zusammen mit Sigrun Hohl.

Stephanie Steinegger gibt eine Einführung in die Fünf-Elemente-Ernährung. Beim gemeinsamen Kochen können Sie die Theorie gleich in die Praxis umsetzen und ein leckeres, vegetarisches Menü genießen.

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen!

Stephanie Steinegger

Fünf-Elemente-Ernährungsberatung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27 80997 München Tel. 089 / 12 22 33 60
info@steinegger-muenchen.de www.steinegger-muenchen.de



Programm / Vorträge in München 2020

Fr 8.5.2020 / 18:30 - 20:00

kostenfrei

Trockene Augen, Nachtblindheit, unscharfes Sehen Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie für die Augen Schützenapotheke, Schützenstr. 5, 80335 München

Was haben trockene Augen, Nachtblindheit und unscharfes Sehen mit Ernährung zu tun? Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Kinesiologie sehen andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten auch bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Kinesiologie bietet weitere sanfte Methoden, die sich positiv auf das Sehen auswirken können. Die Zuhörer erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.

Mo 11.5.2020 / 10:00 - 14:00

Preis wird noch bekannt gegeben

Workshop --

Kochen nach den Fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin Alten- und Servicezentrum Obermenzing, Packerreiterstr. 48, 81247 München

Anmeldung unter Tel. 089 / 8916817-15 oder E-Mail: asz-obermenzing@caritasmuenchen.de

Das Kochen nach den Fünf Elementen mit regionalen und saisonalen Zutaten bietet neben dem Genuss auch noch eine perfekte Unterstützung, um gesund und fit zu bleiben.

Im Koch-Workshop wird gemeinsam ein Fünf-Elemente-Menü zubereitet. Im Mittelpunkt stehen einfache, wohlschmeckende Speisen, die sich leicht mit regionalem Obst und Gemüse der Saison zubereiten lassen und die den Körper gerade in der kalten Jahreszeit unterstützen, gesund zu bleiben.

Es bleibt Zeit für Fragen und es gibt jede Menge Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag, damit Kochen auch dann Spaß macht.

Bitte bei der Anmeldung eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten mitteilen!

Di 2.6.2020, Mi 3.6.2020 oder Do 4.6.2020 / 19:30 – ca. 21:00

20,- €

Vortragsreihe: Mit der Fünf-Elemente-Ernährung fit durch's Jahr – Sommer Praxis für 5-Elemente-Ernährung & Begleitende Kinesiologie

Herbert-Schober-Str. 27, 80997 München

Anmeldung unter Tel. 089 / 12 22 33 60 oder E-Mail info@steinegger-muenchen.de

Eine Einführung in die Fünf-Elemente-Ernährung mit praktischen Tipps, wie man sie ganz leicht mit regionalen und saisonalen Zutaten in den Alltag integrieren kann. Der Sommer ist die Zeit des "großen Yang" und zugleich die Zeit für den Yin-Aufbau, so dass wir die Kraft des Sommers nutzen können, um uns im Winter wieder richtig zu erholen. Interessant für Einsteiger und "Fortgeschrittene".

Bei ein paar nach Fünf-Elemente-Rezepten gezauberten Häppchen können die neu gewonnenen Erkenntnisse gemeinsam diskutiert und Fragen gestellt werden.
