

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



Programmorschau Bad Tölz 2020

Do 20.2.2020 / 19:30 – ca. 21:00

20,- €

Fit in den Frühling mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Praxis MonteKin

Albert-Schäffenacker-Str. 7 83646 Bad Tölz

Anmeldung unter: Tel: 08041-7932346 | Mobil: 0171-5795157 | E-Mail: info@dagmarsteffan.de

Was tun, wenn die Frühjahrsmüdigkeit lähmt und zuviel Winterspeck auf der Hüfte sitzt?

Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge zwischen liebgewonnenen Ernährungsgewohnheiten, der fehlenden Energie im Frühjahr und dem "Hüftgold", das der Bikinifigur im Weg steht. Mit der 5-Elemente-Ernährung kann man mit Genuß und voller Energie seine Wohlfühlfigur erreichen ohne in die Diät-Falle mit eingebautem Jojo-Effekt zu tappen.

Mi 6.5.2020 / 19:30 - 21:00

20,- €

Schlank in den Sommer mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Praxis MonteKin

Albert-Schäffenacker-Str. 7 83646 Bad Tölz

Anmeldung unter: Tel: 08041-7932346 | Mobil: 0171-5795157 | E-Mail: info@dagmarsteffan.de

Welche Nahrungsmittel halten mich schlank und fit? Und was hat das mit Schlafstörungen, Nervosität oder Vergesslichkeit zu tun?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht 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. Sie erfahren, wie Sie dieses Wissen nutzen können, um sich rundum wohl zu fühlen und ganz nebenbei das persönliche Wunschgewicht zu erreichen.

Di 29.9.2020 / 19:30 - 21:00

20,- €

Gesund durch Herbst und Winter mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Praxis MonteKin

Albert-Schäffenacker-Str. 7 83646 Bad Tölz

Anmeldung unter: Tel: 08041-7932346 | Mobil: 0171-5795157 | E-Mail: info@dagmarsteffan.de

Wie komme ich gesund und fit durch die Erkältungszeit? Und warum sind gerade im Herbst so viele Menschen infektanfälliger?

Der Vortrag zeigt, wie man die täglichen Mahlzeiten nutzen kann, um den Körper bei der Abwehr der allgegenwärtigen Bazillen zu unterstützen. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht andere Zusammenhänge als die westliche Medizin. Im Vortrag erfahren Sie, wo bewährte Hausmittel ihren Platz haben, aber auch, warum es Sinn macht, die eine oder andere Überzeugung zu hinterfragen und über Bord zu werfen.

Di 17.11.2020 / 19:30 - 21:00

20,- €

Kraft tanken mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Praxis MonteKin

Albert-Schäffenacker-Str. 7 83646 Bad Tölz

Anmeldung unter: Tel: 08041-7932346 | Mobil: 0171-5795157 | E-Mail: info@dagmarsteffan.de

Winter ist die Zeit der Ruhe und Erholung. Warum empfinden wir gerade im Winter so ein großes Ruhebedürfnis, dem wir in unserer schnellen Zeit so selten nachgeben dürfen?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hält Erklärungen bereit und die 5-Elemente-Ernährung bietet reichlich Möglichkeiten, den Körper in der "staaden Zeit" zu stärken und mit gehaltvollen, deftigen Gerichten die Speicher zu füllen. Dann kann man im nächsten Frühjahr der Müdigkeit ade sagen und fit und kraftvoll ins neue Jahr starten.
