



Beauty und Wellness

5-Elemente-Ernährung (Einführungskurs)

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass in der Regel 70 % unserer Energie durch die Nahrungsmittel aufgenommen wird, um Yang (Energie) und Yin (Substanz) im Gleichgewicht zu halten oder auch auszugleichen, welches durch die geschmackliche als auch thermische Wirkung der Lebensmittel sowie von Gewürzen und Kräutern erreicht werden kann. Das Kochen nach den fünf Elementen im Alltag, individuell an die jeweilige Konstitution und Lebensphase angepasst, zeigt aber auch neue Perspektiven, die Jahreszeit mit ihren Qualitäten als Energiequelle zu nutzen.

Seminarinhalte:

- Energie, wie setzt sie sich zusammen?
- Yin und Yang im Energiehaushalt
- Konstitution erkennen und gezielt stärken
- Hintergründe der Fünf-Elemente-Ernährung
- Thermische und geschmackliche Richtlinien
- Praktisches Arbeiten, Erarbeiten von Fallbeispielen und auf Wunsch gegenseitige Ernährungsberatung

Dieser Kurs ist für Ernährungsberater/innen gedacht und solche, die es werden wollen!

Termine

Sa, 17.01.2026
10:00-17:00 Uhr
So, 10.05.2026
10:00-17:00 Uhr

Preis

275,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSB89181025V3

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.12.2025

Dozentin

Christine Hecht

Jhr. 1973, ICF zertifizierter Coach, arbeitet seit 2011 als Heilpraktikerin in einer Praxis. Schwerpunkte sind Massage, Akupunktur und Akupressur sowie Entspannungs- und Phytotherapie. Als Übungsleiterin für Prävention und Entspannung ist Frau Hecht ebenso tätig wie auch als Taekwondo Trainerin mit Schwerpunkt Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Sie begleitet therapeutisch, beratend und als Coach Menschen mit Veränderungsbedarf. Seit 2013 gibt sie ihr vielseitiges Wissen in Theorie und Praxis weiter. Besonders in den Themen Kräuterkunde, TCM und Hildegard von Bingen sowie allen Massagen, wie z.B. die Lomi Lomi Nui und die Dorn-Breuss-Massage sind ihre große Leidenschaft.