

Veranstaltungsort: Vitalzentrum Bad Tölz Ludwigstr. 18 a

Datum		Kosten	Dauer	Thema
05. März 2020 Donnerstag 19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Hilfe, ich nehme einfach nicht ab!	5 €	1 Std.	Eine kleine Ursachenforschung warum Diäten scheitern und warum man richtig <i>diätresistent</i> wird. Der Stoffwechsel wird oft ausgebremst, die Darmflora leidet, der Säure Basen HH kommt durcheinander. Alles mögliche Teile in einem Puzzle, das letztendlich eine Diät zum scheitern verurteilt. Eine Ernährungsumstellung auf eine dauerhaft „gesunde und lebendige Vitalkost“ ist meine Antwort darauf.
12. März 2020 Donnerstag 18 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Der Kochkurs „Hilfe ich nehme nicht ab!“ low carb aber basisch	45 €	3 Std.	Die praktische Umsetzung der im Vortrag gehörten Zusammenhänge. In diesem Workshop erkläre ich praxisnah anhand von Lebensmitteln und Gerichten, wie Sie eine Ernährungsumstellung dauerhaft meistern können. Ein Leitfaden gehört auch dazu.
16. März 2020 17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Rahmenprogramm Darmwochen	frei	1 Std.	Rundum darmgesund- Wie ernähre ich mich bewußt und darmgesund? Auf was kommt es besonders an, was mag das Mikrobiom nicht? Ein Fahrplan für die alltägliche darmgesunde Ernährung, damit Gesundheit eine selbstverständliche und einfache Komponente in Ihrem Alltag wird.
18. März 2020	Polyphenole – die „Farbe“ der Pflanzen - und ihre Auswirkung auf den Darm	frei	1 Std.	Polyphenole sind die wertvollen Farb- und Geschmacksstoffe in den Pflanzen, die in Verbindung mit Vitaminen zu richtigen kleine Wunderwaffen werden gegenüber Krankheiten, unterstützen die Darmgesundheit und sind richtig kleine Anti- Aging Experten. Der Schwerpunkt in diesem Vortrag ist ihre Wirkung auf die Darmgesundheit und die praktische Umsetzung im Alltag zu einer polyphenolreicheren Ernährung.
21. März 2020 und 14. Nov. 2020	Yoga - Kochworkshop mit Martina Mosner	95 €	10 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Yoga gepaart mit Kochworkshop in Sachen Detox, Säure-Basen-HH, Wildkräuterküche etc., jahreszeitl. Schwerpunkte
07. Mai 2020	Säure Basen im Alltag „Tölzer Weg“ vegane Reihe	45 €	3 Stunden	Inspiziert vom vorangegangenen Vortrag, seinen Alltag „basischer“ Gestalten, bieten ich den Workshop zum Säure- Basen-HH an. Wir werden gemeinsam basische Alternativen kochen, Lebensmittel und ihren Säure- Basen HH kennenlernen. Basische Körperpflege gehört ebenfalls dazu. Alles was einer Übersäuerung ganzheitlich begegnet, wird in diesem Workshop behandelt. Vegane Rezepte sind im Vordergrund.
15. Juni 2020 17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Rahmenprogramm Darmwochen	frei	1 Std.	Darmgesundheit im Alltag- was schadet meiner Darmflora, was tut ihr gut? Wie kann ich Darmpflege ganz nebenbei in meine alltäglichen Ernährung integrieren? Die praktische und einfache Machbarkeit der darmgesunden Ernährung soll in den Vordergrund gestellt werden, aber auch was man besser weglassen sollte, um der Darmschleimhaut und seinen Bewohnern nicht unnötig zu schaden.
18. Juni 2020 Donnerstag 19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Intoleranzen, Allergien, Hautprobleme- Hauptursache Darm	5 €	1 Std.	Welche Rolle spielt der Darm und wie kann ich diese Beschwerden gezielt mit einer Ernährungsumstellung steuern? Welche Rolle spielen die verarbeiteten Lebensmittel? Wie kann ich problematische Zutaten in Lebensmitteln erkennen und vermeiden? Ein Vortrag über die Zusammenhänge und die vielfältige Auswirkung einer nicht intakten Darmflora.
02. Juli 2020 19 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	Gesund essen bei Gelenkentzündungen, Rheuma, Arthrose, Gicht ...	5 €	1 Std.	Ein großes Problem dieser Beschwerden sind die Entzündungen gepaart mit Übersäuerung. Antientzündliche Ernährung, Nährstoffe und Säure-Basen werden gezielt für diese Problembereiche erklärt und Vorschläge für einen antientzündliche Ernährung gemacht.
14. September 2020 17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Rahmenprogramm Darmwochen	frei	1 Std.	Wie wichtig ist Darmgesundheit? Dieses Thema ist in aller Munde und das ist auch sehr gut so. Der Darm als Zentrale für eine gute Nährstoffaufnahme ist noch viel mehr als das. Unser Immunsystem, das Darmhirn, Belastbarkeit, etc. sind eng mit einer gesunden Darmflora verbunden. Zusammenhänge werden erklärt und Tips für eine gesunde Darmpflege für den Alltag gegeben.