

# VIJF-ELEMENTEN-POST

## Nieuwsbrief 9 - December 2011

Jutta Koehler • Voedingsconsulente en docente TCM en 5-elementenvoeding  
www.5elementenvoeding.nl • info@5elementenvoeding.nl



### Beste vrienden van de 5-elementenvoeding,

We naderen het einde van het jaar 2011. Ik kijk terug op een jaar vol activiteiten. Zo geef ik inmiddels – naast mijn werkzaamheden voor de Total Health Academie – ook les voor Qing-Bai. Daarnaast heb ik weer diverse workshops mogen organiseren. Samen met leuke partners heb ik nieuwe cursussen en lezingen gegeven.

In het kader van het Eigentijds Winterfestival ben ik voor het EM radio geïnterviewd. Het interview geeft zicht op wat de 5-elementenvoeding inhoudt. Ook is er een artikel van mij op de website van het Eigentijds magazine gepubliceerd. De link naar het interview en naar het artikel vind je op mijn website.

Het jaar 2011 sluit ik af met een lezing tijdens het Eigentijds Winterfestival in Rotterdam. Januari 2012 start dan onder andere met het basisseminar. Omdat ik zelf moeder van een dochter ben, wil ik graag mijn kennis over kindervoeding gaan delen. Dat zal ik doen in samenwerking met natuurvoedingscoach Petra Sehic (zie activiteiten maart 2012).

Ik wens jullie hele fijne kerstdagen en een fijne jaarwisseling! Bedankt voor jullie interesse en inspiratie!  
Hartelijke groet,

*Jutta Koehler*

### Recept: appels uit de oven

#### Ingrediënten

<i>Hout</i>	Citroensap 4 zure appels (bij. Elstar)
<i>Vuur</i>	Geraspte schil van ½ citroen
<i>Aarde</i>	Tahin 1-2 eetlepel rozijntjes 1 eetlepel mirin (zoete rijstwijn) Snufje vanille Snufje kaneel
<i>Metaal</i>	Snufje kardemom Een paar druppels gembersap
<i>Water</i>	Snufje zeezout

#### Bereiding

De oven voorverwarmen tot 200 ° C. Met een appelboor de klokhuisen van de appels verwijderen. Alle ingrediënten mengen en de appels vullen. 10-15 minuten bakken.

### Aanstaande activiteiten in het kort

Uitgebreide informatie is te vinden op [www.5elementenvoeding.nl](http://www.5elementenvoeding.nl)

#### Lezing 'Met power de winter door', 29 dec, Rotterdam

Lezing in het kader van het Eigentijds Winterfestival, Rotterdam

**Datum en tijd:** donderdag, 29 december 2011, 14:30-16:00 uur

**Informatie en aanmelding festival:** <http://eigentijdsfestival.nl/winter>

#### Lezing en proeverij 'Geniet je slank en gezond', 13 jan 2012 in

##### Zoetermeer

Lezing over afvallen en overgewicht vanuit het perspectief van de TCM. De oorzaak van overmatige trek in zoet wordt besproken, net als de (on)zin van light-producten.

**Datum en tijd:** vrijdag, 13 januari 2012, 20 - 22 uur (inloop 19:45 uur)

**Locatie:** Thérèse's Beweegstudio, Louis Braillelaan 60, Zoetermeer

**Kosten:** € 8

**Aanmelding:** [info@beweegstudio.com](mailto:info@beweegstudio.com) of 06-54357062

#### Module 1: Fit en gezond met de 5-elementenvoeding, Total Health Academie

Deze module zit vol!

#### Basisseminar 5-elementenvoeding, 28 jan en 4 feb 2012

Uitgebreid kennis maken de 5-elementenvoeding.

**Data en tijd:** twee zaterdagen 28 januari en 4 februari 2012, 11-16 uur

**Locatie:** Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

**Kosten:** € 130 (incl. btw), inclusief lesmap

**Aanmelding via:** [info@5elementenvoeding.nl](mailto:info@5elementenvoeding.nl)

### Cursus 'De andere kijk op kindervoeding'

In maart 2012 vindt een cursusdag kindervoeding plaats. De cursus wordt gegeven in samenwerking met Petra Sehic. Petra is natuurvoedingscoach en moeder van drie kinderen. - De cursus richt zich op ouders (zonder voorkennis) die een meer natuurlijk voedingspatroon in hun gezin willen (of moeten) introduceren.

Besproken wordt voeding voor kinderen vanaf twee jaar.

Early bird korting: meld je aan voor 15 januari 2012 en ontvang € 10 korting op de cursusprijs.

**Datum en tijd:** zaterdag 31 maart 2012, 11 - 16 uur

**Locatie:** Praktijk Avivan, Parkdreef 163, Zoetermeer

**Kosten:** € 60 (incl. btw), incl. lesmateriaal

**Aanmelding via:** [info@5elementenvoeding.nl](mailto:info@5elementenvoeding.nl)