

VIJF-ELEMENTEN-POST

Nieuwsbrief 4. Maart 2011

Jutta Koehler • Voedingsconsulent TCM en vijfelementenvoeding
www.5elementenvoeding.nl • info@5elementenvoeding.nl

In dit nummer:

- 🍷 Welkom lente!!
- 🍷 Workshop anti-aging in april
- 🍷 Geniet je slank - voorlichtingsavond
- 🍷 In het kort en voorproefjes
 - Basisseminar mei 2011
 - Opleiding Vijf Elementen Voedingsleer

Welkom lente!!

De lente is er – althans volgens de Chinese kalender. De lente staat in het teken van expansie, groei en beweging.

In de natuur is het al mooi te zien: alles begint krachtig te groeien en te ontluiken. De dagen worden weer langer en lichter.

De mens kan nu het beste veel bewegen in de frisse buitenlucht. Het is echter van belang om niet te lichte kleding te dragen. Volgens een Chinees gezegde kan je je namelijk 'in de lente beter goed inpakken en in de herfst gerust een beetje kleumen'. We hebben de koude winterdagen voornamelijk in verwarmde ruimtes doorgebracht en het lichaam is daarom bijzonder gevoelig voor infecties.

Onze voeding moet qi opbouwen, de vrije qi-stroom waarborgen en de functie van met name milt en lever ondersteunen. Tijdens de wintermaanden heeft men voornamelijk rijkere gerechten gegeten wat tot ophoping van slijm en hitte kan hebben geleid. De lente-maaltijden zijn de meest lichte en eenvoudige maaltijden van het jaar: veel verse groene bladgroenten ontslakken het lichaam. Het aandeel aan rauwkost mag toenemen. Van een groter aandeel rauwkost profiteren echter vooral mensen die lichamelijk heel actief zijn en neigen tot hittekenmerken. Mensen met een zwakke spijsvertering kunnen beter voorzichtig zijn met te veel rauwkost. Kort geblancheerde groenten worden door hen meestal beter verdragen.

Vlees mag nu een minder prominente plek op het menu

innemen. Ook zout kan het beste een tijdje minder worden gebruikt. Gerechten met verse gember en gedroogde sinaasappelschil helpen om damp af te voeren. Om je persoonlijke 'innerlijke lente' te ondersteunen kan je aan de maaltijden een vleugje meer zoet en pit toevoegen. Dit zijn allebei smaken, die een naar buiten gerichte werking hebben en verspreidend werken.

Anti-aging workshop in april

'Als je oud wilt worden, moet je bijtijds beginnen' zegt een Chinees gezegde. Je krijgt 1/3 van je schoonheid mee bij je geboorte en 2/3 bestaat uit je dagelijkse innerlijke en uiterlijke verzorging. Je gemoeds- en gezondheidstoestand laat zich onder meer aflezen aan de conditie van je (gezichts)huid.

Van de zienswijze van de traditionele Chinese geneeskunde over 'anti-aging' kunnen wij in het westen nog veel leren. Het gaat niet alleen om het bestrijden van rimpels maar vooral om balans en vitaliteit. De basis hiervoor wordt al op heel jonge leeftijd gelegd en betreft het hele complexe lichamelijke en geestelijke systeem. Want, wist u dat rimpels door emotioneel evenwicht en goede voeding weer kunnen verdwijnen?

Schoonheidsspecialiste Lidy Veldhuijzen van Zanten (www.aandachtvoorbalans.nl) en Jutta Koehler hebben hun krachten gebundeld. Samen geven ze tijdens een unieke workshop uitgebreide tips en achtergrondinformatie over hoe iedereen met gemakkelijke middelen zijn jeugd kan bewaren en de eerste tekens van veroudering terug kan draaien. De workshop is bedoeld voor iedereen, jong en 'oud', die iets aan zijn/haar vitaliteit wil doen en openstaat voor een holistische kijk op 'anti-aging'.

Datum en tijd: zaterdag 2 april, 10 - 15 uur

Locatie: De Zoetelaar, Dorpsstraat 99, Zoetermeer

Kosten: € 60 (incl. btw)

Aanmelding via: info@aandachtvoorbalans.nl en
info@5elementenvoeding.nl

Geniet je slank – voorlichtingsavond

Soms is een bezoek aan de 'gewone' natuurwinkel niet genoeg, vooral als men behoefte heeft aan meer informatie. Naast het inkopen van boodschappen is het soms heel prettig om onder hetzelfde dak voedingsinformatie en voedingsadvies te verkrijgen, en ook nog lekkere maaltijden te kunnen kopen. Sandra Kempers heeft dit gaatje in de markt ontdekt en de one-stop-shop 'geniet je gezond' opgericht.

Een eerste voorproefje van dit concept is te verkrijgen op vrijdag 8 april in Rotterdam waar Sandra Kempers een informatieavond organiseert over het onderwerp 'gezond afvallen'. Deze avond geeft een verrassend andere kijk op voeding en afvallen. De informatiesessie wordt verzorgd door Jutta Koehler. Na de informatiesessie kunt u genieten van een gratis kopje groene thee (goed om af te vallen) en een heerlijke kom soep die u helpt bij het versterken van de spijsvertering. Ook kunt u kennis maken met lekkere tussendoortjes gezoet met gezonde, natuurlijke suikers. Snoepen en gezond eten kan dus zeker samen gaan - niet alleen voor de aanstaande paasdagen een leuk alternatief.

Datum: vrijdag, 8 april 2011

Tijd: 18:30 – 20:30 uur

Locatie: Hub-shop, Nieuwe Binnenweg 195b, Rotterdam

Aanmelden: graag vóór 5 april bij geniet-je-gezond@online.nl

Inschrijfgeld: € 14,50,- (over te maken vóór 6 april aan Geniet je gezond, rekening-nr. 13 62 47 652)

Meer informatie: bel gerust met Sandra, tel. 06 14 64 14 18

Om u goed van dienst te kunnen zijn, is het maximale aantal deelnemers op 20 gesteld. Schrijf u snel in, vol is vol. Inschrijving vindt plaats op basis van binnenkomst betaling. Bij te veel inschrijvingen wordt u uitgenodigd voor een volgende cursus of krijgt u het geld teruggestort op uw rekening.

In het kort en voorproefjes

Basisseminar 5-elementevoeding

Het volgende basisseminar vindt plaats in Rotterdam op twee zaterdagen in mei 2011. Het seminar richt zich tot iedereen die binnen twee dagen kennis wil maken met de traditionele Chinese geneeskunde en de 5-elementen-voeding.

Deelnemers leren in te schatten waar hun eigen sterke en zwakke punten m.b.t. hun gezondheid liggen en hoe ze hierop invloed kunnen uitoefenen met behulp van voeding. Er is veel ruimte voor vragen.

Datum en tijd: zaterdag 21 mei en 28 mei 2011, 11 - 16 uur

Locatie: Centrum Djoj, Antony Duyklaan 5-7, Rotterdam

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

Aanmelding via: info@5elementenvoeding.nl

Opleiding Vijf Elementen Voedingsleer bij Total Health

De data van de opleiding bij Total Health zijn inmiddels bekend. Er zijn twee modules (los van elkaar te kiezen) van telkens vijf workshopdagen. Er wordt twee keer een eerste module aangeboden, namelijk in oktober 2011 (vijf donderdagen, start: 6 oktober 2011) en januari 2012 (vijf dinsdagen, start: 17 januari 2012). In de eerste module leren deelnemers de basis van de Chinese voedingswijze. Het gaat vooral om het element aarde (spijsverteringssysteem). In de tweede module die in april 2012 begint (vijf donderdagen, start: 5 april 2012) wordt dieper op de stof ingegaan en worden de overige elementen besproken. Allebei de modules staan open voor iedereen die geïnteresseerd is in de Chinese voedingsleer.

Data: module I (vijf lesdagen), start op donderdag 6 oktober 2011

module I (vijf lesdagen), start op dinsdag 17 januari 2012

module II (vijf lesdagen): start op donderdag 5 april 2012

Tijd: 10-17 uur

Locatie: SAG, Utrecht

Kosten: € 445,- per module

Aanmelding en meer informatie via: www.totalhealth.eu

Over Jutta Koehler

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulent in haar praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze opleidingsdocent bij Total Health en verzorgt ze bijscholingen en workshops voor TCM-professionals zoals acupuncturisten en shiatsu-therapeuten. Ze is de eerste en enige voedingsconsulent in Nederland die haar opleiding voltooide bij Barbara Temelie in München.