

Pressemitteilung



8. August 2005

Yin und Yang in der gesunden Ernährung – Kochen für ein starkes Immunsystem Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte, Antje Degener, bietet Vortrag und Seminar an

Unsere Gesundheit und unser Immunsystem können über die Ernährung gezielt gestärkt werden. Forschungen über die Wirkung von Nahrungsmitteln auf unseren Körper bringen immer mehr interessante Aspekte über ihre stärkende Wirkung ans Licht.

In einem Vortrag wird auf die Fragen eingegangen:

- Wie wirken Nahrungsmittel auf unseren Körper?
- Welche Ernährung stärkt und hilft bei Energiemangelzuständen?
- Gibt es eine sog. Krebsdiät?
- Welche Erfahrungen gibt es bei Allergien und wiederkehrenden Erkältungskrankheiten?
- Können wir uns durch eine gezielte Nahrungsauswahl auf den Herbst und Winter vorbereiten, eine Zeit in der viele Menschen von Infekten geplagt werden?

Der Vortrag findet am Freitag, 19. August 2005, von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Gesundheitszentrum Möllenhoff, Robert-Koch-Straße 3, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kostenbeitrag 5,00 Euro. Dozentin: Jutta Trautmann, Lehrerin für medizinisches Qi-Gong und Beraterin für Makrobiotik und Margret Möllenhoff, Lehrerin für medizinisches Qi-Gong.

Nach Absprache sind auch Einzelberatungstermine im Anschluss an den Vortrag möglich.

Das Kochseminar findet am Samstag, 20. August 2005, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Küche der Real- und Hauptschule, Im Hagen, in Anröchte statt. Es wird gemeinsam ein Gericht aus Suppe, Hauptspeise und Dessert gekocht. Dozentin und Seminarleitung: Jutta Trautmann, Lehrerin für medizinisches Qi-Gong und Beraterin für Makrobiotik und Frau Margret Möllenhoff, Lehrerin für medizinisches Qi-Gong. Anmeldungen ab sofort bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Anröchte, Rathaus, Zimmer 7. Der Kostenbeitrag beträgt 50,00 Euro incl. Nahrungsmittelumlage und ist bei der Anmeldung fällig.

**V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 72 – 74, 59609 Anröchte,
Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: post@anroechte.de; Internet: www.anroechte.de**

PM_Yin_Yang