

Pressemitteilung



6. März 2006

Entschlackung im Frühjahr nach der Yin und Yang Lehre - Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte bietet Vortrag und Seminar an

In vielen Traditionen wird der klimatische Umschwung im beginnenden Frühjahr genutzt, den Körper von Überschüssen und Belastungen zu befreien.

In diesem Seminar wird eine Ernährungsweise kennen gelernt, die direkt hilft, Ballast abzuwerfen, ohne dabei in eine Energiemangelsituation zu kommen. Der Körper wird gereinigt und entschlackt, der Geist fühlt sich klar und belebt an, dabei bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten. Diese Ernährungsumstellung im Frühjahr eignet sich auch für Menschen, denen eine Fastenkur zu radikal ist oder die aus gesundheitlichen Gründen nicht fasten dürfen. Das Seminar gilt als Ermutigung, die eigenen Essgewohnheiten näher zu betrachten.

Die Wirkung der Nahrung auf Herzkreislauf, Gelenke und Verdauungsorgane wird erläutert. Gemeinsam werden Gerichte gekocht, die gesund und nahrhaft sind und den Körper entlasten.

Die Referentin, Frau Jutta Trautmann, arbeitet seit sechs Jahren in dem Projekt „Leben mit Krebs“ der Hamburger Volkshochschule mit und unterstützt Menschen mit chronischen Erkrankungen bei der Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Ernährung.

Der Vortrag und die Seminareinführung finden statt am **Freitag, 17. März 2006**, von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Gesundheitszentrum Möllenhoff.

Das Kochseminar findet statt am **Samstag, 18. März 2006**, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr in der Lehrküche der Hauptschule Anröchte.

Auskunft und Anmeldungen beim Gesundheitszentrum Möllenhoff, Robert-Koch-Straße 3, 59609 Anröchte; Tel. 02947/89071.

Anmeldeschluss ist der 14. März 2006

**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**