

Pressemitteilung



6. März 2007

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 7 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

Samstag, 17. März 2007,
von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr,
im Gesundheitszentrum Möllenhoff.

(Gebühr 5,00 Euro)

Das **Kochseminar** findet statt am

Sonntag, 18. März 2007,
von 11.00 Uhr bis 16.30 Uhr,
in der Lehrküche der Hauptschule Anröchte.

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

oder

bei der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Anröchte
Antje Degener
Hauptstraße 74
59609 Anröchte
Tel.: 02947/888-501

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