



21.10.2018  
11-18 Uhr

Tag der  
*gesunden*  
Ernährung

Eintritt frei

## Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

nach dem erfolgreichen Start der Veranstaltung im vergangenen Jahr freuen wir uns, Sie wieder zu einem Tag der gesunden Ernährung einladen zu dürfen. Auch in diesem Jahr haben wir ein interessantes Vortragsprogramm für Sie zusammengestellt.

Freuen Sie sich auf informative und interaktive Vorträge von Ernährungsfachleuten der verschiedensten Richtungen und informieren Sie sich über die Ernährung der TCM und des Ayurveda. Entdecken Sie ihren eigenen Ernährungstypen, erfahren Sie, wie Sie Lebensmittelverschwendung vermeiden und was Sie über Zucker, Kohlehydrate und den Säure-Basen-Haushalt wissen müssen.

Nutzen Sie den Tag der gesunden Ernährung um herauszufinden, welche Ernährung für Sie die richtige ist. Holen Sie sich Anregungen, probieren Sie unser ayurvedisches Essen oder lassen Sie sich einfach von unseren Referenten inspirieren.

Wir freuen und auf Ihren Besuch und nehmen Sie mit auf eine informative und spannende Reise zu Ihrer eigenen, gesunden Ernährung.

*Nicole Krämer & Dr. Sybille Richter*

11:00 Uhr	<b>Begrüßung durch die Organisatorinnen</b>	Nicole Krämer & Dr. Sybille Richter
11:15 Uhr	<b>Zucker &amp; Kohlehydrate - Freund oder Feind</b>	Dr. Sybille Richter <i>Heilpraktikerin &amp; Ernährungswissenschaftlerin</i>
12:00 Uhr	<b>Die Typologie des Essens - Warum esse ich wie ich esse? Und ist das ok?</b>	Judith Hartmann <i>Heilpraktikerin (Psychotherapie), Hypnosetherapeutin &amp; Coach</i>
12:45 Uhr	<b>Zu gut für die Tonne - Wo fängt Müllvermeidung an</b>	Heidi-Rose Sprenger <i>Küchenmanagerin &amp; Hotelfachfrau</i>
13:30 Uhr	<b>Nahrungsmittelunverträglichkeiten aus Sicht der TCM</b>	Sandra Saat-Heinrich <i>Heilpraktikerin</i>
14:15 Uhr	<b>Kurze Pause - Genießen Sie unser ayurvedisches Essen oder nutzen Sie die Zeit, um mit unseren Referenten zu sprechen</b>	
15:00 Uhr	<b>TCM Ernährung im Herbst</b>	Christiane Falkus <i>Heilpraktikerin</i>
15:45 Uhr	<b>Warum sauer nicht lustig macht - Der Säure-Basen-Haushalt im Fokus</b>	Vera Weinert-Pflugbeil <i>Heilpraktikerin</i>
16:30 Uhr	<b>Agni - Das ayurvedische Verdauungsfeuer</b>	Nicole Krämer <i>Ayurveda- &amp; Ernährungsberaterin</i>

### Veranstaltungsort:

Praxis für Prävention  
Cecilienstr. 52  
53721 Siegburg



### Organisation und weitere Infos:

Nicole Krämer  
Telefon: 02241/ 957 34 20  
Email: [info@praxisfuerpraevention.de](mailto:info@praxisfuerpraevention.de)  
[www.praxisfuerpraevention.de](http://www.praxisfuerpraevention.de)

Dr. Sybille Richter  
Telefon: 02241/971 35 28  
Email: [mail@lumina-sol.de](mailto:mail@lumina-sol.de)  
[www.lumina-sol.de](http://www.lumina-sol.de)