



## Die Mitte stärken – für innere Balance, Kraft, Vitalität und Gesundheit

### Seminarinhalt:

Es gibt Phasen, in denen uns das Leben besonders fordert und uns Kraft und Stabilität abverlangt. Eine starke Mitte schenkt uns diese Kraft und sorgt für körperliche sowie geistig-emotionale Balance.

Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin besprechen wir leicht verständliche und alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen, die Sie gezielt und wirkungsvoll umsetzen können. Sie sind wirksam beim Auftreten von Beschwerden wie beispielsweise Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Unverträglichkeiten und Verdauungsbeschwerden, bei unerwünschter Gewichtszunahme und zur Vorbeugung von Erkrankungen.

Kleine Übungen zu Achtsamkeit und achtsamem Essen runden die Empfehlungen ab.

Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf einfache Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

### Datum und Uhrzeit:

09.03.2024 von 10:00 – 17:00 Uhr, 45 Min. Mittagspause.

### Ort:

Praxis Dr. Tanja Schwartz, Krieler Straße 21, 50935 Köln.

### Kosten:

185,- € Darin sind ein Handout (pdf-Datei) und Getränke enthalten.

### Sonstiges:

Die Teilnahme ist auf 10 Teilnehmer\*innen begrenzt.

Anmeldung unter **[kontakt@antonie-danz.de](mailto:kontakt@antonie-danz.de)**



Referentin:

Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und verbindet seit 25 Jahren eine fundierte wissenschaftliche Expertise mit traditionellem, praktischem Erfahrungswissen und innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung. Mit den Themenschwerpunkten „Frauengesundheit“, „Chinesische Medizin“ und „Resilienz“ ist die Ernährungswissenschaftlerin als freie Beraterin in eigener Praxis, Themenexpertin und Autorin in Köln tätig. Sie arbeitet u.a. beratend für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke.  
<http://www.antonie-danz.de>