

ANMELDUNG
Dipl.-Ökotrophologin
Inke Kruse
Ernährungsberatung
nach Traditioneller Chinesischer Medizin
Adenauerallee 23
53111 Bonn

„Ist er Koch oder Arzt,
Ist dies eine Apotheke
oder ein Restaurant?
Fisch, Fleisch, Gemüsezwiebel
und Porree: Köstliche Gerichte
verbannen Tabletten und Pillen,
nahrhafte Speisen sind das Mittel
gegen alle Leiden.“

NEU

Neue Wege bei Schmerzen

Ein Übungsabend

SCHMERZ ... viele kennen ihn. Unter zwei Schwerpunkten betrachten wir das Thema:

1. Wie können Sie sich mit bestimmten Lebensmitteln unterstützen?
2. Was kann man auf einer neurologischen/bewegungstherapeutischen Ebene gegen den Schmerz tun?



In unserem interaktiven Workshop erfahren Sie, wie Reizwahrnehmung und -verarbeitung Schmerz entstehen lassen. Mit einfachen Übungen aus Z-Health lernen Sie die Methode kennen. Dieser Vortrag ist speziell für Menschen mit Arthrose, Rheuma, Rückenschmerzen, Migräne, Bewegungseinschränkungen, die aktiv etwas an ihrem Zustand ändern wollen.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert. Die Veranstaltung findet in einem Saal in der Nähe der Praxis statt. (15 – 20 Teilnehmende)

- Mo., 02. Nov. 2020, 20:00 – 22:00 Uhr, 30 Euro
Anmeldung bis zum 26. Okt. 2020 über die Praxis

Veranstalterin: www.Maren-Schumacher.com
Trainerin im Gesundheitssport und Z-Health Trainerin
Referentinnen: Inke Kruse und Maren Schumacher

Zu meiner Person

Seit etwa 30 Jahren begeistert mich die Wirkung der Lebensmittel auf den Menschen als Ganzen. Ich bin Diplom-Ökotrophologin mit eigener Praxis in Bonn. Seit meiner Zusatzausbildung zur Traditionellen Chinesischen Diätetik und Medizin verbinde ich die Konzepte der TCM mit der westlichen Ernährungsmedizin. In Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen berate ich Menschen mit unterschiedlichen Indikationen.

Sie haben Fragen zu

- Kursen
- Einzelberatung
- Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse
- oder möchten Sie sich anmelden?

Sie erreichen mich unter: 0228 – 433 13 54
oder tcm@inke-kruse.de. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.inke-kruse.de

Terminvereinbarung:

Nur telefonisch:

Mo. 08:00 – 09:00 und Do. 17:00 – 18:00 Uhr

Sie möchten einen Vortrag, ein Seminar oder einen Kochkurs anbieten? Ich führe gern eine geeignete Veranstaltung für Sie durch.



Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin
Adenauerallee 23, 53111 Bonn
Möhlenkamp 31, 24582 Bordesholm
Fon 0228 – 433 13 54
Mobil 0162 – 9319969

Vitalität und Wohlbefinden aus dem Kochtopf



Vorträge
Seminare
Kochschule
Ernährungstherapie
Ernährungscoaching



Ernährungsberatung nach TCM 2. Halbjahr 2020

Grundlage für das Hygiene-Konzept der Praxis ist die aktuelle Corona-Schutzverordnung.

Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin



Themenkurse

Für alle Themen können Sie auch in die Einzelberatung kommen.

NEU

WAS STEHT DEM IMMUNSYSTEM IM WEGE?

Der Vortrag richtet sich vor allem an Risikogruppen (Bluthochdruck, Übergewicht/Bauchfett, Senioren etc.)

- **In der Praxis in Bonn** (max. 6 Teilnehmende)
Do., 22. Okt. 2020, 19:00 – 21:00 Uhr, 30 Euro
- **Online:** Mo., 26. Okt. 2020, 19:00 – 20:30 Uhr, 20 Euro

Bis Mitte November biete ich dazu Kurztermine für ein individuelles 4-Wochen-Programm an.

Anmeldung bis drei Tage vor der Veranstaltung möglich.

NEU

DIE ACHT SCHÄTZE AUS DEM SUPERMARKT

Vortrag:

- Do., 29. Okt. 2020, 19:00 – 20:30 Uhr

Anmeldung: Familienbildungsstätte Bonn

Vortrag und Kochkurs:

- Sa., 31. Okt. 2020, 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung: Familienbildungsstätte Bad Neuenahr:
02641 – 27039

Präventionskurse der Krankenkassen



DEN DRACHEN REITEN

Ausgewogen durch die Wechseljahre

Seminar (Aufgrund der aktuellen Hygiene-Verordnung ist ein Kochkurs in der Praxis nicht möglich.)

- 06. + 07. November, Fr., 18:30 – 21:00 Uhr
und Sa., 10:00 – 17:00 Uhr, Praxis Bonn
140 Euro zuzügl. Mittagessen für die Wechseljahre



Birnenreis Herbstliches Frühstück

Birnen wirken auf Lunge, Darm und die Mitte. Dieses Frühstück wird eingesetzt bei Trockenheit in den Atemwegen, starker Schleimbildung, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung, Hustenbeschwerden mit zähem Schleim

Zutaten für 1 Person:

- E • 120 g Birnenwürfel mit 1 TL Rosinen und Vanille
- M • gemahlener Kardamom
- W • eine Prise Steinsalz und 1 EL Wasser
- H • etwas Zitronensaft und
- F • Zitronenschale 5-10 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Festigkeit der Birne. Sie kann gern noch Biss haben.
- E • 40 g vorgekochten Reis dazu geben und mit Mandelmus abrunden.

Guten Appetit!

5-Elemente-Seminare

Sorge Dich nicht um die Ernte, sondern um die richtige Bestellung Deiner Felder.

In diesen Seminaren erfahren Sie Umfassendes über die Elemente und deren Einflüsse auf Gesundheit und Wohlbefinden. Die Lebensmittel im Spiegel der Elemente: sie wärmen oder erfrischen, beruhigen den Geist, sorgen für Antrieb oder Schlaf. Sie erfahren welche Ernährung wann für Sie geeignet ist.

Jeweils Fr., 18:00 – 21:00 Uhr, 40 Euro pro Element

Anmeldung spätestens eine Woche vorher

- **Erde:** Für Vitalität, Erdung und einen kraftvollen Stoffwechsel
Frühjahr 2021, Praxis Bonn
- **Holz:** Flexibel wie junger Bambus im Wind
März 2021
- **Feuer:** Ruhiger Schlaf u. harmonischer Geist
Juni 2021, Praxis Bonn
- **Metall:** Für Klarheit und starke Abwehr
16. Okt. 2020 in Bonn, max. 6 Teilnehmende
- **Wasser:** Quelle der Kraft
• Sa., 21. Nov. 2020, 10:00 – 16:00 Uhr
in Bad Neuenahr (FBS),
Anmeldung unter: 02641 – 27039

Die 5-Elemente-Seminare in Bad Neuenahr enthalten jeweils einen Kochkurs. Und Sie erfahren gleichzeitig viel Interessantes über die Wirkung der Speisen.

Im März 2021 biete ich wieder individuelle Termine zur Entgiftung und Entfeuchtung an. Ab Dezember können Sie sich einen Platz reservieren.

Anmeldung

Bitte zuschicken oder per E-Mail bzw. über die Homepage anmelden.

Ich melde mich verbindlich an. Für die Veranstaltung:

am (Datum)

Den Betrag überweise ich unmittelbar nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Damit ist mein Platz reserviert. Mit der Zusendung meiner Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen der Praxis Inke Kruse an.

Teilnahmebedingungen:

Für alle Veranstaltungen gilt: Die Anmeldung ist erst gültig nach Eingang der Kursgebühr auf dem Konto der Praxis. **Achtung:** Es gibt eine neue Kontoverbindung. Die Kontoverbindung erfahren Sie nach Ihrer Anmeldung von uns.

Rücktrittsrecht:

Anmeldungen können Sie bei voller Erstattung bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn stornieren. Bis zu zwei Wochen vorher wird eine Stornogebühr von 25 Prozent berechnet, bis zu einer Woche vorher 50 Prozent. Danach ist die volle Gebühr fällig. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie eine Ersatzperson stellen. Wir empfehlen für Seminare den Abschluss einer Rücktrittsversicherung. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Name

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift