



Kulturkreis Wattenbek e.V.

Brigitte Roßmann-Heyse

Wattenbek, den 28.12.2016

24582 Wattenbek

Asternweg 5

Tel.: 04322/691830

kulturkreis@wattenbek.de

Winter – Quelle der Kraft

Der Winter ist von Natur aus die Zeit, Kraft zu tanken für Körper und Seele. Das kann mit Tipps aus der 5 – Elemente – Küche wirkungsvoll unterstützt werden. Der Abend ist für alle geeignet, die etwas für ihre Regeneration für ein schwungvolles Frühjahr tun wollen, die ihre Kraftreserven auffüllen möchten oder Unterstützung bei Erschöpfung suchen.

Aber wie geht das?

Die Ökotrophologin Inke Kruse erklärt, wie die **Ernährung nach Traditioneller Chinesischer Medizin** die innersten Reserven stärkt. Sie stellt die praktische Umsetzung im Alltag in den Mittelpunkt, so dass direkt zu Hause ausprobiert werden kann.

Der Vortrag findet statt
am Donnerstag, 12. Januar 2017, 19:00 Uhr
im Gemeindezentrum Schalthaus
Reesdorfer Weg 4b, Wattenbek

Veranstalter ist der Kulturkreis Wattenbek,

Eintritt 4€, Mitglieder des Kulturkreises 3€