

DESMOND SCHUBERT

Nahrung ist Medizin

Mit Genuss zum Wohlbefinden

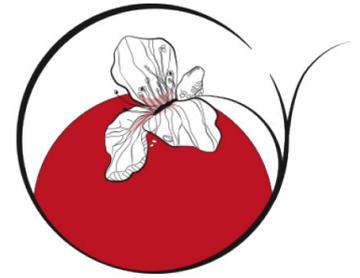
Gesundheits- und Ernährungsschulung mit Desmond Schubert und René Blechschmidt



Diese Ernährungsweise wirkt unterstützend bei:

- *Frieren (besonders an Händen und Füßen)*
- *Migräne / Kopfschmerzen*
- *Verdauungsbeschwerden akut wie chronisch*
- *Depressionen / Burnout / Energielosigkeit / Müdigkeit*
- *Entzündungen*
- *Gewichtsprobleme*
- *Hormonellen und emotionalen Schwankungen*
- *Allen Arten von Alterserscheinungen und Altersbeschwerden*
- *Magensäure / Sodbrennen / regelmäßiges Völlegefühl*
- *Heißhungerattacken und Gelüste*
- *Akne, Pickel und andere Arten von Hautprobleme*
- *Menstruationsbeschwerden*

Einladung zur Koch und Ernährungsschulung



zu der 5 Elemente Küche in dieser Schulung

Hallo lieber Freund/Freundin der kulinarischen 5 Elemente Küche. Diese Schulung ist für alle diejenigen gedacht, die gutes Essen lieben und sich gleichzeitig über Gesundheit bzw. gesundes Essen ihre Gedanken machen und über dieses Thema mehr lernen möchten.

wir möchten dir gerne zeigen, wie gesundes Essen köstlich schmecken kann und wie Gesundheit ohne Dogmen, sondern mit dem Verstand zu begreifen ist.

Wir wenden ein uraltes und seit tausenden von Jahren bewährtes Prinzip in der Küche an. Die 5 Elemente-Lehre der Chinesischen Medizin und das Verständnis der Gegensätzlichkeiten (im asiatischen als Yin und Yang bezeichnet). Diese Lehre und diese Prinzipien sind in den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unseren westlichen alten Traditionen alle wieder zu finden.

Ein wenig Verstand, etwas Logik und einen guten Anteil an Intuition helfen uns dieses alte Wissen (auch bei uns vorhanden) in der Küche wieder zu finden und bewusster anwenden zu lernen.

Wir werden gleichzeitig versuchen, alle wichtigen Punkte bezüglich gesunder Nahrung und Gesundheit anzuschneiden.

Erlebe deinen Körper und auch deine Wahrnehmung auf einem ganz neuen Level, in diesen Tagen der kulinarischen Verköstigungen.

Wir werden im laufe der Schulung auf folgende Themen ausführlich eingehen:

- *Gesundheit, Krankheit*
- *Säure/Basen*
- *Yin/Yang*
- *Die 5 Elemente Theorie*
- *Marketing von Pharma und Lebensmittelindustrie*
- *Eiweiße und Aminosäuren*
- *Kohlenhydrate/ Zucker/ Kalorien*
- *Stoffwechsel/ Verbrennung/ Verdauungsfeuer*
- *Öle/ Kräuter/ Chlorophyll und die Kosmetik von innen heraus*
- *Darm, Verdauung*
- *Mikroorganismen, Fermentationen und unser Mikrobiom*

5 Elemente Küche

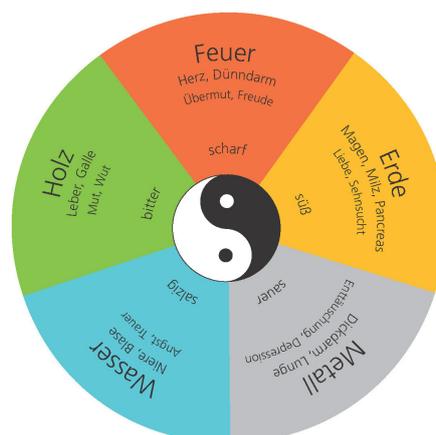
Die Ernährung nach den fünf Elementen basiert auf der entsprechenden „Lehre der fünf Elemente“: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese Elemente stehen in Relation mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen und den Organen des menschlichen Körpers sowie unseren Stimmungen. Grundlage der Ernährungslehre ist das Prinzip von Yin und Yang (Säure/Basen). Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien ist der Mensch gesund. Die Ernährung dient dazu, diese Harmonie zu fördern und zu erhalten oder wieder herzustellen.

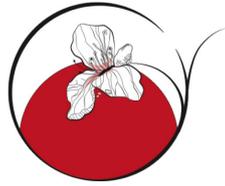
In dieser Koch und Ernährungsschulung klären wir alle Missverständnisse und Fragen, welche das Thema Gesundheit und Ernährung betreffen. Du wirst erkennen, welche Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln, Gemütsstimmungen und auch Krankheiten bestehen und wie du durch das Essen dein körperliches und emotionales Befinden beeinflussen kannst.

Gesund und ungesund, Yin und Yang, Säuren und Basen kann man nicht einfach trennen. Wir zeigen dir, wie man etwas so ausgleichen kann, dass es gesund und bekömmlich ist. Du wirst ein neues Gespür für deinen Körper und die Lebensmittel entdecken und auf ganz einfache Art und Weise deine Lebensenergie durch die Ernährung steigern.

Mit frischen und außergewöhnlichen Zutaten kochen wir gemeinsam leckere Gerichte. Wir verwenden Kräuter, Fermentation und andere Lebensmittel, die den pH-Wert in unserem Essen erhöhen und somit zum inneren Ausgleich beitragen.

Mit einfachen Tricks und leicht verständlichen Tipps zeigen wir dir, wie du das Kochen entspannt und mit wenig Zeitaufwand auch im stressigen Alltag gestalten kannst.





DAS MENÜ

Genuß ohne Reue

● Tag 1: Kochschulung

10. Dezember 2021

Beginn 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Frühstück:

- Miso Suppe zum aufftanken von Elektrolyten, Basen und Thermik
- Schmackhaftes Tofu- Rührei / Scrambled Tofu
- Köstlicher Vanillemilchreis mit Zimt
- Reis Congee vorbereiten für die Schokoladeneiscreme

Mittagessen: Menü á la 5 Elemente

- Erde: Schmortopf mit Kürbis, Zwiebeln und Frischem Sauerkraut
- Holz: Grüne Bohnen gedämpft, mit Ume-Su und Olivenöl verfeinert
- Feuer: Golden gelbe knusprige Temphe- Sticks und Avocado Dip
- Metall: Himmlischer Safran Duftreis
- Wasser: Hijiki Algen mit Zwiebeln und Karotten Tempiri Style

- Salat: Grüner Salat mit Ume-Su und Olivenöl Dressing
- Fantastisches Avocado Dip (Guacomole)

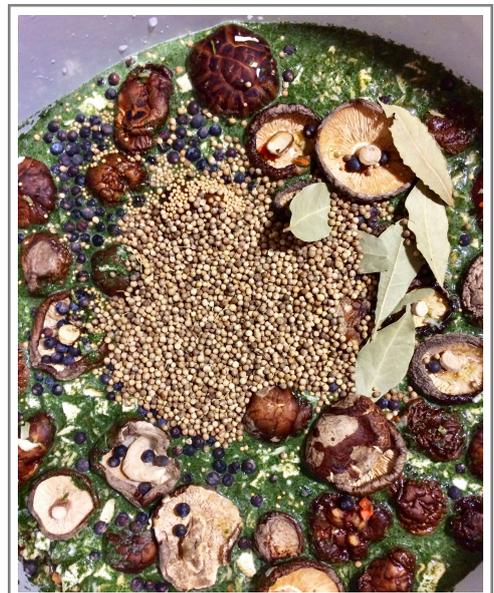
Nachspeise:

- Medizinische Schokoladeneiscreme mit Vanillesauce
- Bittergurken- Pickels vorbereiten
- Dazu Kaffee oder grüner Tee

Abendessen:

- Geschnetzeltes von der Tofu Sau mit herbstlicher Pilzrahmsauce
- Reis Spirelli mit grünen Kräutern in Rapskernöl mit Buttergeschmack geschwenkt
- Knackiger Rettich- Gurken Salat mit Dill Dressing

- Azuki Bohnen einweichen für den Tag darauf
- Buchweizensauerteig ansetzen



● Tag 2: Kochschulung

11. Dezember 2021

Beginn 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Frühstück:

- Shitake, Hijiki, Dashi mit knackigem Gemüse
- Fabelhafter Sushi-Reis mit Knoblauch und Kombu Algen gekocht
- Aussergewöhnliches japanisches Natto mit grünen Lauchzwiebelringen

Mittagessen: Menü á la 5 Elemente

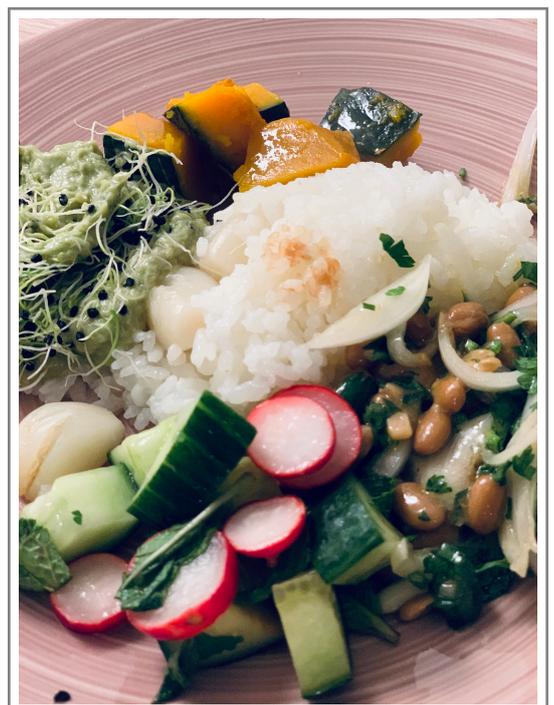
- Erde: Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch. Süsslich herzhaft im Schmortopf gegart
 - Holz: Rosenkohl oder Grünkohl gedämpft und mit Ume-Su verfeinert
 - Feuer: Knusprig paniertes Seitan Schnitzel mit Mayonnaise
 - Metall: Leichte Hirse mit Blumenkohl (wie Kartoffelbrei)
 - Wasser: Spanische Kichererbsen angeschmort mit Paprika und Lauch
-
- Salat: Instant Spitzkohl, Karotten- Krautsalat nach Griechischer Art
 - Mayonnaise

Nachspeise:

- Köstliche tibetische Tsampa Pralinen
- Dazu Kaffee oder Grüner Tee

Abendessen:

- Medizinischer Azukibohneneintopf mit Tofu Würstchen und viel grünen Kräutern
 - Hirse mit exzellentem Hokaido Kürbis
-
- Druidensuppe ansetzen für den kommenden Tag



● Tag 3: Kochschulung

12. Dezember 2021

Beginn 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Frühstück:

- Druidensuppe, der Zaubertrank der die Geister in dir weckt
- Grünes Wellness- Congee mit Erbsen, Brokkoli und Ume Pflaumen
- Süsslich erdiges- Congee, die süsslich medizinische heisse Schokolade
- Mangold mit Zwiebeln und Paprika süsslich im Wok geschmort
- Knusprige Tofu Würfel im Wok geschwenkt

Mittagessen: Menü á la 5 Elemente

- Holz: Grüner Wirsingkohlgedämpft und mit Ume-Su verfeinert
- Feuer: Würziger Tofu Leberkäse mit Senf
- Metall: Cremiger Buchweizen mit Sweet Mama Kürbis
- Erde: Pastinaken oder Süsskartoffeln mit Knoblauch und Nori Algen im Ofen knusprig herausgebacken
- Wasser: Gebackene Bohnen mit viel grünen Kräutern

- Salat: Grüner Salat mit exotischen Bittergurkenpickels

Nachspeise:

- Köstliche Buchweizensauerteig Pfannekuchen/Waffeln
- Himmlischer Caramelsirup
- Hervorragende Schokoladen Nutella
- Apfelmuss mit Rosinen, verfeinert Zimt Kardamom und Reissirup
- Dazu Kaffee oder grüner Tee

Abendessen:

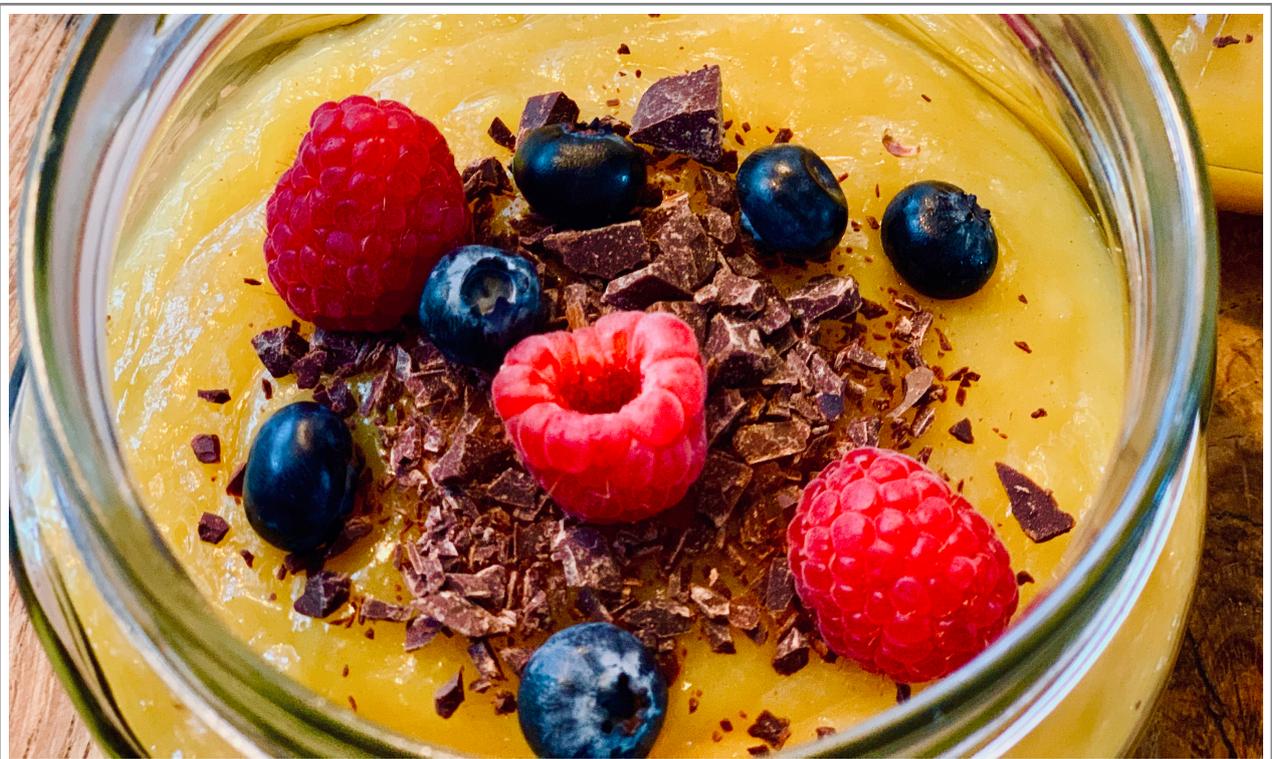
- Schmackhafte Temphe Bolognese a la 5 Elemente
- Kamutspagetti italienische Art
- Knackig grüner Salat mit Joghurtdressing



***Einige fotografische
Anregungen für den Appetit...***



**Du wirst erleben wie gesundes Essen
besser schmecken kann als das
gewöhnliche, normale Essen.**



**Alle verwendeten Lebensmittel
sind rein pflanzlicher Herkunft**

**Geschmack und Genuss steht an erster Stelle
in dieser Küche.**



**Alle verarbeiteten Zutaten und Lebensmittel sind
100% Biologischer Herkunft**



**Wir, freuen uns darauf,
dich in die kulinarischen Kochkünste der 5 Elemente Küche
einzuweisen und dich mit richtig leckeren Speisen
und Rezepten, verwöhnen
und beglücken zu dürfen.**



Eckdaten:

Termine:

29, 30 April und 01 Mai 2022

Veranstaltungsadresse:

Blechtschmidt Natürlich Gesund Laden
Markt 8
98646 Hildburghausen

Tagesablauf:

Kursbeginn: 09:00 Uhr
Pause: ca. 13:00 Uhr
Kursende: 18:00 Uhr

Anmeldung und Unterkunft:

René Blechtschmidt
Tel. 3685-709933
www.natuerlich-blechtschmidt.de
info@natuerlich-blechtschmidt.de

Ablauf und Fragen zum Kochen:

Desmond Schubert
CH +41 76 22 44 114
DE +49 151 46 55 2335 (Whatsapp)
info@desmondshubert.de
www.nahrungstherapie.de

Die Kunst des Kochens zu erlernen ist der wesentlichste Schritt zur Selbstverantwortung über sich und sein Wohlbefinden.



Deine Gesundheit ist das wertvollste Gut in das du investieren kannst.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Preise:

3 Tage Koch und Ernährungsschulung inklusive Wissensvermittlung:

Seminargebühr: 630,- Euro

Seminargebühr im Partnerrabatt: 550,- Euro (ab 2 Personen)

Tee und Wasser ist im Preis mit inbegriffen, andere Getränke sind exklusiv.

Bitte mitbringen:

- Notizblock oder Papier zum mitschreiben
- Kugelschreiber oder Bleistift
- Tupperdosen oder Gläser zum einpacken von Gerichten die nicht aufgegessen werden

Deshalb drei Tage:

Drei Tage, um Dir das nötige, theoretische Wissen zu vermitteln. Wissen, dass Du einmal erlernst und ein Leben lang anwenden kannst - für dich, deine Familie, deine Freunde.

Du erlernst ein Konzept zum Zubereiten deiner Speisen, das den Säuren-Basenhaushalt ausbalanciert und im Gleichgewicht hält. Ernährungswissen, das sich unsere Altvorderen über Jahrhunderte ohne Universitätsstudium intuitiv erworben hatten. Sie haben aus ihrem Gefühl und aus Ihren Erfahrungen heraus verstanden, die Säuren und die Basen, das Wärmende und das Kühlende, das Yin und das Yang in Ihren Speisen in Balance zu halten oder auszugleichen. Ausgleich - Gleichgewicht ist alles!

Wir zeigen dir, wie es geht.

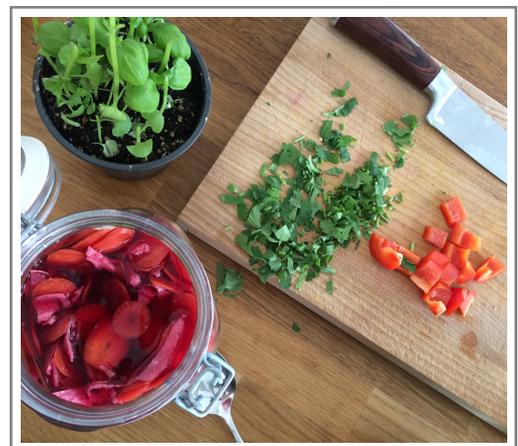


In dieser Schulung erhältst Du die Essenz, das Basiswissen aus dem Indischen Ayurveda, der 5-Elemente-Küche Chinas, der Makrobiotischen Küche Japans und unserem alten Wissen auf unsere klassischen europäischen Gerichte übertragen. Wir verwenden die starken einheimischen Basenbringer, Salze, Kräuter und Gewürze, Bitterstoffe, Fermentation, Hildegard-von-Bingen-Küche genauso wie die aus der mediterranen und fernöstlichen Küche.

Basiswissen! Wie gleichst Du aus? Welche Zutaten und Lebensmittel kombinierst Du wie, um wenig Arbeit für den Darm und viel „Baumaterial“ und Energie für den Körper und für die Zellen zu bekommen?

Du schulst Deine Intuition. Was passt zusammen? Was tut mir gut? Höre auf das, was Dein Bauch dir empfiehlt!

Gleichgewicht ist gleich Gesundheit!





Blechtschmidt
Natürlich Gesund

Interessantes zum Thema Gesundheit:

Jede einzelne Körperzelle hat das Bedürfnis, ihre Aufgaben zu erfüllen und es gibt kaum etwas in unserem Leben, was unsere Zellen so stark beeinflusst, wie das, was wir jeden Tag essen und trinken.

Der Darm ist die erste Instanz in uns, die darüber entscheidet, was wieder ausgeschieden wird und was weiter ins Blut geht, um die Zellen zu versorgen.

Einige Fakten:

- *Wir haben weit mehr Bakterien in unserem Organismus als wir Körperzellen haben. Das Glückshormon Serotonin wird zu 95% im Dickdarm gebildet, falls das Milieu stimmt.*
- *Jede Körperzelle weiß was sie zu tun hat, wenn sie die richtigen Nährstoffe und Impulse bekommt.*
- *Am Darm sind weit mehr Nervenzellen angedockt als in unserem Gehirn. 80% der neuronalen Information geht von unserem Darm zu unserem Gehirn und nur 20% in umgekehrter Richtung.*
- *Nach jeder Antibiotikakur sterben zwei Bakterienstämme in unserem Darm aus.*
- *Eiweiße/Aminosäuren liefern die wichtigsten Informationen für den Organismus und die optimale Zellteilung.*

Aus diesen Tatsachen resultiert:

Fülle deinen Darm mit den richtigen Bakterien auf. Sorge somit dafür, dass die Energie im Körper ausreichend und ungehindert fließen kann und bringe den Zellen die richtigen Mikronährstoffe, damit sie effizient arbeiten können.

Wir brauchen Fermentation und die damit verbundenen täglichen Bakterienlieferungen für den Darm. Bitterstoffe, damit das Leben „süß“ bleibt, naturbelassenes Salz (Mineralstoffe), damit die „Lichter“ in uns brennen, Strom fließt und Wackelkontakte behoben werden können. Wir brauchen grünes Chlorophyll, frische und getrocknete Kräuter und Gewürze, hochwertige Öle/Fettsäuren, täglich alle essentiellen Aminosäuren und Sonnenschein im Gemüt als Zutaten für ein gesundes, energiereiches Leben.

Wir zeigen dir, wie du alltagstauglich diese Voraussetzungen erfüllen kannst.

Über Desmond Schubert:

Ernährungsexperte, Gesundheitsberater und Kochlehrer für Gesunde und Genussvolle Küche.



Mein Name ist Desmond Schubert.

Mit stolz kann ich sagen, das ich mein Interesse für Gesunde Ernährung bereits durch meine Eltern in die Wiege gelegt bekommen habe.

Meine Mutter, Maren Schubert, erlernte die Kunst der 5-Elemente Küche während ihrer Zeit des Ökotrophologie Studiums. Sie erwarb ihr Wissen von den grossen Meistern der japanischen Makrobiotik, welche von den 50ern bis in die späten 80er und in die 90er Jahren in Europa und in den USA ihr Wissen aus der alten Heilkunst der Chinesischen Medizin verbreiteten und lehrten.

Von klein auf prägte meine Mutter, mir und meiner kleinen Schwester Jasmin, diese Philosophie und das Verständnis der energetischen 5 Elemente Küche ein. Alle Feinheiten und Details, die es braucht um ein harmonisches, gesundes und exzellent schmeckendes Menü im gewöhnlichen Alltag zu zaubern, auf spielerische und leichte Art ohne große Aufwände.

Bereits im alter von 7 Jahren, begann meine Lehre mit den Elementen in der Küche und ich bekam die ersten Einweisungen in diese besondere und dennoch für mich sehr normale Küche.

Auch mein Vater Jörg Krebber, ein bekannter Ernährungswissenschaftler und Lehrer im Bereich Nahrung ist Medizin - hat dazu beigetragen meine Kenntnisse auszubilden, zu vertiefen und zu entfalten.

Jörg verbrachte lange vor meiner Geburt viele Jahre in Asien, wo er die alten chinesischen Weisheiten der 5-Elemente Lehre und der orientalischen Diagnose lernte. In Zen Klöstern hat er sich sein Wissen in Klostermedizin angeeignet und in Indien viel über die Ayurveda gelernt.

Dieses Wissen vermittelte er mir durch das jahrelange Mitarbeiten auf seinen Darmseminaren, Kochschulungen und Ernährungsschulungen. Diese Erfahrungen ermöglichten es mir, im theoretischen wie auch im praktischen, viele Zusammenhänge zu lernen und zu verstehen. Verbindung zwischen Krankheit und Gesundheit, Mangel und Fülle, Yin und Yang. Die Allgemeinen Verbindungen des menschlichen Systems, die Funktionsweisen von Gesundheit und Krankheit, durch welche Faktoren diese gegensätzlichen Zustände bedingt sind und wie man diese durch die Ernährung laufend beeinflussen und gezielt steuern kann.

Nicht nur ich wurde von meinen Eltern angeleitet und beeinflusst, sondern auch meine Schwester Jasmin Schubert. Wir sind zusammen groß geworden mit dieser wundervollen und wirkungsvollen Philosophie und teilen heute noch die selbe Begeisterung für diese Küche.

Meine Schwester ist Chemikerin und dabei ihren Doktor in Chemie abzuschließen. Von ihr lernte und lerne ich laufend, sämtliche Biochemischen Zusammenhänge im Körper zu verstehen, um diese leicht verständlich in Seminaren, Vorträgen und Schulungen dann weiter zu vermitteln.

Dieses Zusammentreffen zwischen uralter Chinesischer Medizin und dem Biochemischen Verständnis ermöglicht so, eine perfekte Symbiose zwischen diesen zwei verschiedenen Welten welche sich in perfekter Harmonie ergänzen und gegenseitig bestätigen.

Mit 21 Jahren zog ich von Zuhause aus und ging zum Studieren nach Barcelona. Ich versuchte den ganz normalen Lebensstil anzunehmen. Ziemlich schnell machte ich meine ganz persönlichen Erfahrungen, wie es sich anfühlt gesund oder krank zu sein. Alles mögliche probierte ich aus, auch vieles was ich von Zuhause nicht kannte, wie Fleisch, Zucker und Milch... Sehr schnell bemerkte ich jedoch, daß es nicht funktionierte. Ich bekam Verdauungsprobleme, Müdigkeit, wurde anfällig für Krankheiten und auch meine Stimmung änderte sich in direkter Verbindung mit meinen Ernährungsexperimenten.

Für meine Genesung der oben genannten Probleme, probierte ich die Standard Methoden aus. Jedoch merkte ich sehr schnell, dass es wenig bis garnicht funktionierte und wunderte mich nur immer wieder wie der Rest der Menschheit so anders leben kann als ich aufgewachsen bin. So kehrte ich, egal was ich ausprobierte, immer wieder zu dem zurück was ich von meinem Elternhaus mit auf den Weg bekommen hatte. Ein Geschenk was ich erst zu schätzen lernte mit meinen Krankheitsphasen während meiner Weltentdeckungsphase in meinen jungen Jahren.

Mein Interesse für dieses Wissen und dieser Schatz, den ich von meinem Elternhaus mit bekam, ließ mein Interesse laufend wachsen und brachte mich später dazu nach Indien zu reisen. Dort lernte ich bei einem chinesischen Mediziner und Akupunkteur noch einiges mehr über orientalische Diagnose vom Meridiansystem und der Akupunktur aus der alten traditionellen chinesischen Medizin.

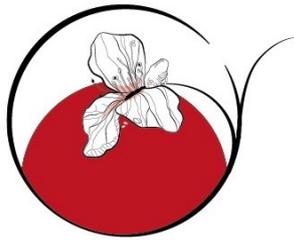
Mein Aufenthalt in Indien gab mir die Möglichkeit mehr über die orientalische Denkweise zu lernen, besonders in Bezug auf das Verständnis der Gegensätzlichkeiten und wie diese immer zusammen gehören, nicht wie bei uns im Westen in gut und schlecht, richtig und falsch zu denken, sondern in Gleichgewicht dieser Gegensätze zu denken. So begriff ich auch vieles was ich von Zuhause mitbrachte nochmal ganz neu und ich perfektionierte meine Fähigkeiten.

Auch in Sachen orientalischer Diagnose, Shiatsu und in der kulinarischen und praktischen 5 Elemente Küche bilde ich mich andauernd fort und lerne ständig dazu. Es macht mir Spaß und ich sehe es als meine Berufung zu lernen und zu lehren.

Dieses Wissen und Verständnis was man in dieser Form kaum irgendwo erlernen kann. Ein Wissen was auf Verständnis und bewehrten Erfahrungswerten beruht, auch wenn vieles im Gegensatz steht mit dem was der Durchschnitt lernt gilt das Sprichwort: Was funktioniert bewährt sich.

Meiner Familie verdanke ich das Ernährungswissenschaftliche Wissen, wie die Begeisterung für die kulinarische 5 Elemente Küche und dem Thema Gesundheit. Meiner jahrelangen Erfahrungen im direkten Kontakt mit Menschen, die die unterschiedlichsten Beschwerden hatten, tragen meiner heutigen Ausbildung über diese Themen bei.

Im Laufe meiner Lebenserfahrung habe ich wenig vergleichbares gefunden wie das umfassende Verständnis, das ich dank meiner Familie habe und ich freue mich von Herzen dieses Wissen mit Dir zu teilen.



Desmond Schubert

Marktgasse 16, 3454,
Sumiswald, Schweiz
info@desmondshubert.de
www.nahrungstmedizin.de

Gesundheit als Thema der Eigenverantwortung zu verstehen ist der Weg eines gesunden und erfolgreichen Lebens. Nimm es in deine Hände nur Du bist Herr über dein Wohlbefinden.

Wie das geht möchte ich dir sehr gerne zeigen.

Ich lade dich in das Thema Abenteuer Gesundheit ein. Komm mit, du wirst es nicht bereuen. Das Verspreche ich Dir.

Mit herzlichen Grüßen.

Dein Desmond Schubert

Blechtschmidt

Natürlich Gesund



Blechtschmidt Natürlich Gesund Laden
Markt 8, 898646, Hildburghausen
www.natuerlich-blechtschmidt.de
info@natuerlich-blechtschmidt.de

Über Rene Blechschmidt:

Fasten und Ernährungstherapeut, Kochcoach, Meditationskursleiter und Yogalehrer.



Wie ist es dazu gekommen, daß ich seit nunmehr 16 Jahren eine Berufung lebe, die mich aus tiefsten Herzen erfüllt?

Das Öffnen des Vorhangs, das Leuchten dieses Urinteresses an einem gesunden Lebenswandel und an der Natur hat mein Opa in mir berührt und angetippt. Ich war dabei - als kleiner Junge, beim Kräutersammeln. Das und diese Düfte der gesammelten Tee's, Kindheitsdüfte, war der Beginn.

Der Ausdauersport war der zweite Auslöser für mein heutiges Tun. Mein letztes großes „Ich will's Wissen“ im Sport, war 2002 mit zweiunddreißig, die „Tour der Vulkane“. Meine Radtour quer durch Ecuador, mit dem Flieger nach Sizilien und von dort mit dem Rad nach Hildburghausen – in 15 Tagen.

Die „normale Sportlernahrung“, Powergel, Isotonische Durstlöscher etc. habe ich nicht vertragen und damals intuitiv auf Tee, Wasser, hauptsächlich vegetarische Ernährung umgestellt und hatte positivste Erlebnisse mit mir.

Etwa gleichzeitig hat sich mir die Ausbildungsmöglichkeit zum Fasten- und Ernährungsberater „gezeigt“. Ich hatte ein gutes Gefühl mit dieser Idee, hab die Ausbildung abgeschlossen und als erstes selbst gefastet. Dieses unbeschreibliche, einmalig, schöne Empfinden, was mir das Fasten erlebbar machte, auf der körperlichen und auf der emotional, geistigen Ebene, wollte ich weitergeben. Weitergeben, weil es so unsagbar wertvoll ist.

Heute habe ich sechzehn Jahre Fastenkurserfahrung. Sechzehn Jahre Kursleitung, mit Vorträgen zu Ernährung, Regeneration, positive Lebenseinstellung. Neben dem Fasten haben sich auch die Ebenen Yoga und Kochen in mein Leben gesellt. Mehr als ein Jahrzehnt „Basische Kochkurse“- anfangs belächelt, heute ganz normal. Speziell die Fastenteilnehmer wollten von Anfang an wissen: Wie koche ich gesund? Wie kann ich bekannte und traditionelle Rezepte umstellen, so, dass es schmeckt.

Diese Suche nach Wissen und Mitteln, um diese Fragen zu beantworten hat sich bis heute fortgesetzt und immer wieder weiterentwickelt und verbessert. Egal, ob Fasten-, Yoga- oder Kochkurse, in allen drei Bereichen brauche ich niemanden darauf hinweisen, was gut daran ist, jeder spürt diese Wirkung unmittelbar an sich selbst. Ja, genau DAS, ist das Wunderbare. Jeder spürt die positiven Wirkungen an sich selbst.

Ich freue mich auf Dich und unsere gemeinsame Koch und Ernährungsschulung.

Bis bald und herzliche Grüße Dein René Blechschmidt