

Über uns



Tanja Lamplmair

Dipl. 5 Elemente Ernährungsberaterin

Ich bin davon überzeugt, dass eine individuelle Ernährung der Schlüssel zu einem gesunden und vitalem Leben ist.

Sei es zur Unterstützung im stressigen Arbeitsalltag, zum Aufbau unserer körpereigenen Abwehrkräfte, zur Steigerung unserer Lebensqualität, zur Unterstützung während der Schwangerschaft und nach der Geburt oder zum Beginn eines kleinen Lebens.



Evelyn Pötscher

Kinesiologin

Die Kinesiologie verhalf mir zu einer sehr positiven Veränderungsphase meines Lebens, dadurch bekam ich die Möglichkeit mich besser mit mir selbst auseinander zu setzen. Nun begleite ich Menschen die etwas ändern oder Schmerzen und Gewicht loswerden wollen.

Anmeldung & Infos

per E-Mail an info@lamplmair.com
oder telefonisch unter **+43 (0) 699 17164029**



Element Erde –
Marillen

Sind süß/sauer im Geschmack und besitzen eine warme Thermik. Sie unterstützen die Blutproduktion, lösen Schleim auf, bauen Yin auf und können den Stuhlgang regulieren.

Koch-Workshops Kochen nach den 5 Elementen



Tanja Lamplmair

Dipl. 5 Elemente Ernährungsberaterin
Thomas-Bernhard-Weg 2, 4020 Linz

+43 (0) 699 17164029

info@lamplmair.com
www.lamplmair.com

Evelyn Pötscher

Kinesiologin
Linzer Straße 32b, 4040 Linz

+43 (0) 676 9052060

office@dynamischeenergien.at
www.dynamischeenergien.at

Koch-Workshop

Einführung in die 5 Elemente Ernährung

Individuelle Ernährung ist der Schlüssel zu einem vitalen und gesunden Leben.

In diesem 5 Elemente Koch-Workshop erlernen Sie gemeinsam mit mir die praktische Umsetzung dieser wirkungsvollen Ernährungsform.

Bekommen Sie Appetit auf eine gesunde und leichte Küche, mit der Sie ihr Leben nachhaltig verbessern können.

Ich empfehle diesen Koch-Workshop als Basis für den Workshop zum Thema Abnehmen.

Termin —
Samstag, 06.04.13,
9.00 - 12.00 Uhr

Ort —
Thomas-Bernhard-Weg 2
4020 Linz

Kosten —
55,- Euro
(inkl. Lebensmittel und Skript)

In Kooperation mit
Evelyn Pötscher.

Workshop Reihe

Ich nehme ab - Der Frühling kann kommen

Wie wäre es gemeinsam mit anderen zu Entschlacken, der Müdigkeit zu entfliehen und unnötigen Ballast abzuwerfen?

Unser Workshop bietet eine individuelle Ernährungsberatung, eine kinesiologische Lebensmittelaustestung und ganz viel Gruppendynamik.

Wir definieren gemeinsam unsere Ziele und Wünsche, die wir bei den wöchentlichen Treffen feiern und analysieren können. Um diese Ziele zu erreichen gehen wir ganz genau auf die Bedürfnisse eines Jeden ein und bieten individuelle Hilfestellungen.

Zum Abnehmen gehört für uns auch mentalen Ballast abzuwerfen und das Loslassen. Genau hier setzt der ganzheitliche Ansatz der TCM an. Die Kombination aus 5 Elemente Ernährung und Kinesiologie bildet ein kraftvolles Instrument um schlank und fit in die sonnige Jahreszeit zu gehen.

Wir freuen uns auf ein Vorgespräch und vier spannende Treffen!

Termine —
Montag, 15.04.13,
17.00 - 18.00 Uhr

Ort —
Stefan Stubm
Garnisonstr. 30
4020 Linz

Montag, 22.04.13,
17.00 - 18.00 Uhr

Montag, 06.05.13,
17.00 - 18.00 Uhr

Kosten —
190,- Euro
(inkl. Lebensmittel und Skript)

Montag, 13.05.13,
17.00 - 18.00 Uhr

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit jede Woche gemeinsam Nordic Walking zu machen.

In Kooperation mit
Evelyn Pötscher.

Koch-Workshop

Pause für die Jause

Gesund zu essen ist im Alltag sehr schwer. Oft bleibt keine Zeit für ein ordentliches Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Zwischendurch werden Snacks gegessen.

Kein Wunder, wenn uns am Nachmittag das Verlangen nach Süßem quält oder wir vor Müdigkeit fast einschlafen.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung liefert uns die nötige Kraft und Grundlage für einen vitalen Tag. Fühlen Sie sich ausgelaugt, leiden Sie an Verdauungsstörungen, sind häufig krank oder fühlen sich einfach nur unwohl, dann kann ich Ihnen mit Tipps für energiereiche und gesunde Zwischenmahlzeiten helfen.

Termin —
Freitag, 12.04.13,
14.00 - 17.00 Uhr

Ort —
EKIZ
Figulystraße 30
4020 Linz

Kosten —
47,- Euro
(inkl. Lebensmittel und Skript)

Koch-Workshop

Verdauung in Balance

In diesem Koch-Workshop behandeln wir das Thema Verdauung aus ernährungstechnischen - und kinesiologischen Gesichtspunkten.

Kinesiologische Übungen bringen unsere Verdauung in Balance und helfen unserem Körper die Nahrung optimal zu verwerten. Mit der richtigen Ernährung unterstützen wir unseren Körper die notwendigen Nährstoffe zu speichern und unsere Verdauung in Schwung zu bringen.

Nach diesem Workshop nehmen Sie nicht nur neue Rezepte und Ideen mit nach Hause, sondern auch praktische Übungen die Sie jeden Tag unterstützen.

Termin —
Freitag, 24.05.13,
14.30 - 18.00 Uhr

Ort —
Thomas-Bernhard-Weg 2
4020 Linz

Kosten —
63,- Euro
(inkl. Lebensmittel und Skript)

In Kooperation mit
Evelyn Pötscher.