

Christiane Seifert  
Am Rheinhessenblick 7  
55296 Harxheim



**Christiane Seifert**, Heilpraktikerin

- Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin, klassischer Akupunktur, Chinesischer Pharmakologie (Kräutertherapie) und Ernährungsberatung
- Klinikpraktika in China an der Universität für TCM in Chengdu
- Autorin: „Die Fünf-Elemente-Küche“ (TRIAS)



木火土金水  
**Christiane Seifert**  
ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF ELEMENTEN  
PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN | SCHULE FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG

# Ernährung nach den Fünf Elementen

- **Kochkurse**
- **Einmach-Workshops**

**Christiane Seifert**

Am Rheinhessenblick 7 | 55296 Harxheim | Fon: 0049 (0) 6138 / 77 98  
E-Mail: [chr.seifert@tcm-seifert.de](mailto:chr.seifert@tcm-seifert.de) | [www.tcm-seifert.de](http://www.tcm-seifert.de)

## Kochkurs

Meine Kochkurse bieten neben einer theoretischen Einführung in die Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung viel Wissenswertes über Kochmethoden, Schneidetechniken sowie die Verwendung und Bedeutung von Gewürzen.

Die Auswahl der Nahrungsmittel und die Zubereitung der Speisen richten sich nach der jeweiligen Jahreszeit und dem saisonalen Angebot an Obst, Gemüse und Salaten.

Das Kochen im Zyklus der Fünf Elemente wird besprochen und geübt, denn dieser Kurs steht unter dem Motto: „Probieren geht über Studieren“.

Wir bereiten wir uns ein leichtes und schnelles Mittagessen zu, lassen eine Kraftsuppe nebenbei köcheln und enden mit einem ausführlichen aber sehr bekömmlichen Abendessen. Sie erhalten Tipps und Anregungen, welche Gerichte, sich zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz eignen, und wie man sinnvoll für einige Tage vorkocht.

Kleine Öl- und Essig-Degustationen runden das Programm ab.

### Termine

- 3. März 2012
- 29. April 2012
- 16. Juni 2012

### Seminar-Zeiten

- Samstag bzw. Sonntag 9.30 – 18.30 Uhr

### Seminar-Gebühr

135.- € (incl. Essen)

### Seminar-Ort

- Meine Küche in Harxheim.



**Weitere individuelle Termine für Kleingruppen  
Sind auf Anfrage möglich.**

## Einmach-Workshop

Unter dem Motto „Hol dir den Sommer ins Glas“ werden wir gemeinsam Früchte und Gemüse durch Sterilisieren haltbar machen. Sie werden lernen, welche Geräte und Gläser man braucht, wie man mit den Gummiringen und Klammern umgeht und welche Sommerfrüchte sich besonders gut eignen.

Da man das Prinzip des Sterilisierens auch auf Gemüse, Suppen, Fleischgerichte und sogar Kuchen anwenden kann, werde ich Ihnen zeigen, wie man mit einmal Kochen – mehrfach lecker essen kann. Und das ganz ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Zusätze. Tipps für den Single-Haushalt, Baby-Verpflegung und Geschenke aus der eigenen Küche runden das Programm ab.

### Termine

- 7./8. Juli 2012
- 4./5. August 2012

### Seminar-Zeiten

- 1. Tag 10 – 18 Uhr
- 2. Tag 10 – 15 Uhr

### Seminar-Gebühr

- 260.- € (dieser Preis enthält: 2 x Mittagessen, Rezepte, Kostproben von allen selbst gemachten Vorräten incl. Gläser)

### Seminar-Ort

- Meine Küche in Harxheim.

Für Samstagabend werde ich in einer Weinstube in Harxheim einen Tisch bestellen.

### Übernachtungsmöglichkeiten in Harxheim:

- Bitte buchen Sie Ihre Übernachtung frühzeitig, denn diese Hotels haben jeweils nur wenige Zimmer – dafür aber wunderschön.  
[www.weinhotel-wolf.de](http://www.weinhotel-wolf.de)  
[www.weingut-ressler.de](http://www.weingut-ressler.de)  
[www.landhaus-becker.de](http://www.landhaus-becker.de)



## Anmeldung

Mit Eingang der Seminargebühr auf mein Konto bei der Volksbank Alzey eG,  
Konto-Nr. 640 75 101 - BLZ 550 912 00  
ist ein Platz für Sie reserviert und Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Ein Rücktritt ist bis 3 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Danach entfällt eine Rückzahlung der Seminargebühr, falls Sie keine/n ErsatzteilnehmerIn stellen können.

Ich erkenne o. g. Bedingungen an und melde mich verbindlich zu den angekreuzten Seminaren an.

### Kochkurse:

- Sa 3. März 2012
- So 29. April 2012
- Sa 16. Juni 2012

### Einmach-Workshop:

- Sa/So 7./8. Juli 2012
- Sa/So 4./5. August 2012
- ich bin Vegetarier

Name.....

Straße.....

PLZ/Ort.....

Telefon.....

E-Mail.....

Datum / Unterschrift.....