

261-4902 Balance für die Mitte - Entlastung mit der TCM

Beginn	Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	55,00 € inkl. Unterlagen und Nahrungsmittel € 20,00.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Regina Jedl
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Ko, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt eine gute Verdauung eine zentrale Rolle, denn sie gilt als Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sich die Verdauung gezielt unterstützen lässt und welche Bedeutung die sogenannte „Holzzeit“ - das Frühjahr - und die Leber aus Sicht der TCM haben. Gemeinsam werden wohlschmeckende, die „Mitte“ stärkende und entlastende Gerichte zubereitet und anschließend verkostet. Ein Tag zum Durchatmen, Entspannen und Genießen.

Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, verschließbares Gefäß, scharfes Messer, Getränk, evtl. Schreibzeug.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	10:00 - 14:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Kochschule

[zur Kursdetail-Seite](#)