

# 5 Elemente Ernährung

„du bist was du isst“

## Was ist gesunde Ernährung?

Vortrag und gemeinsames kochen

Die Ernährung ist eng mit Gesundheit und Wohlergehen verbunden.

„Du bist, was du isst“, heißt ein bekanntes Sprichwort.

Hier kann uns die Lehre der 5-Elemente-Ernährung,  
eine der ältesten bekannten Ernährungsformen,  
eine wunderbare Hilfestellung sein.

Nach einer Einführung in die 5-Elemente Ernährung, kochen wir  
gemeinsam, um das erlernte Wissen gleich umzusetzen.

**Referentin:** Chiara Schade, Yoga-, Bowtech-Anwendungen-,  
Thai-Massagen- und Retreat-Lehrerin

**Datum:** **Mittwoch, 26.03.2025 16.00 - 18.30 Uhr**  
Bringt gerne eure Kinder mit

**Ort:** Familienzentrum Alte Schule  
Mitterweg 34, 82131 Stockdorf

**Kostenbeitrag:** Spendenbasis (& Beitrag für Lebensmittel)

**Anmeldung:** EKP e.V.-Büro, Tel.: 089/85711 12, info@ekp.de

**Bitte anmelden, bei zu geringem Interesse kann der Vortrag nicht stattfinden!!!**

Das Projekt wird gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



**DER PARITÄTISCHE**  
UNSER SPITZENVERBAND