



Wohlfühl-Probleme  
und was dahintersteckt:

#### ENERGIE-DYSBALANCEN

- Übergewicht
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Müdigkeit und schlechter Schlaf
- Hautprobleme
- Verdauungsstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Heißhunger auf Süßes
- Allgemeines Wohlbefinden
- Kälte oder Hitze
- Schmerzen
- Wechselproblematik
- Erschöpfung
- Seelische Dysbalance, u.v.m

Diese können sowohl bei Erwachsenen  
als auch bei Kindern oft mit der individuellen  
und typgerechten Fünf-Elemente-Ernährung  
ausgeglichen werden.



Dipl. Ernährungscoach  
nach Fünf-Elemente

Seit über 10 Jahren  
begeisterte Anwenderin  
der Fünf-Elemente-Küche  
und der Traditionellen  
Chinesischen Medizin - TCM

Gudrun Wahl

#### AUSBILDUNGEN im Bereich Ernährung:

- Kochen für und mit Kindern
- westl. Heilkräuter für Syndrome der TCM
- Gesichtsanalyse nach TCM

#### WEITERE AUSBILDUNGEN:

- Dipl. Skenar-Therapeut
- Biofeedback-gesteuerte Elektroimpulstherapie:  
wirkt über die Stärkung der Selbstheilungskräfte  
in sehr vielen Bereichen:  
z.B.: Wirbelsäule, Ohren, Haut, Schmerzen u.v.m

#### Ich freue mich auf ihre Kontaktaufnahme:

Gudrun Wahl - Telefon: 0660/ 128 5805  
email: gudrunwahl@traunseenet.at  
Praxisraum (Homöopathische Praxisgemeinschaft)  
Marktplatz 18, 4810 Gmunden

Ich möchte darauf hinweisen, dass meine Beratungen  
den Besuch bei einem Arzt nicht ersetzen.

# Energie & Genussküche

Gudrun Wahl  
Dipl. Ernährungscoach



Ernährungs- und Energieberatung  
nach Fünf-Elemente-Küche und TCM-Wissen



## Mache dein Essen und Trinken zu echten Gesund- & Starkmachern

Die Ernährung ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine der 5 Säulen zum Ausgleich von körperlichen, organischen, seelischen und energetischen Problemen.

Dahinter steht die Jahrtausende alte Erkenntnis, dass jedes Lebensmittel, Gewürz oder Kraut auf die Körperfunktionen und vor allem auch auf einzelne Organe sowie auf Ihre Emotionen eine besondere Wirkung hat:

*Stärkend oder schwächend,  
kühlend, oder wärmend,  
zentrierend oder verteilend  
befeuchtend oder trocknend ...*



**Mein Extra-Tipp:**  
*„Mache deine Lebensmittel zu deinen Medikamenten,*

*verzichte jedoch dabei nicht auf den Genuss.“*

## Die Fünf Elemente Ernährung - energiebewusst essen und trinken.



Bei diesem alten Ernährungswissen gilt es Ying und Yang zu harmonisieren und durch die richtige Zusammensetzung der Ernährung nach den Fünf Elementen: Holz - Feuer - Erde - Metall - Wasser wieder Wohlbefinden und die volle Vitalität zu erlangen.

Im Vordergrund steht das Ziel durch die Beseitigung von Energie-Blockaden und -Dysbalancen die körpereigene Energie, das Qi, wieder kraftvoll und frei fließen zu lassen.

Obwohl die Fünf-Elemente-Ernährung ihren Ursprung in der chinesischen Diätetik hat, werden bei mir fast ausschließlich regionale und saisonale Lebensmittel, Gewürze und Kräuter verwendet.

**HOLZ  
FEUER  
ERDE  
METALL  
WASSER**

## Fünf-Elemente Ernährungsberatung

### Mein ANGEBOT:

- Einzelberatung für Erwachsene und Kinder mit individuellen Ernährungskonzept
- Typgerechte Rezeptesammlungen
- Persönliche Einkaufsberatung & Kühlschrank-Check
- Kochkurse / Kochworkshops
- Privates Power-Cooking

### SPECIALS für Firmen, Hotels ect.

- Vorträge & Verkostungen
- Energiefrühstück in der Firma
- Beratung von Küchen- & Kantine teams
- Energie- & Genussküche bei Events
- Verpflegung bei Energie-Workshops in Hotels
- Workshops für Energie- & Genussküche

Eine individuelle Einzelberatung umfasst eine umfangreiche Beratung. Mit Befragung, Puls-Zungen- und Antlitz-Analyse erstelle ich für Sie ein situationsspezifisches Ernährungskonzept.