

# Einladung zum Vortrag:

## Frühlingsfragen:

- Möchten Sie Ihr Gewicht verändern?
- Fühlen Sie sich häufig müde und/oder erschöpft?
- Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?
- Plagt Sie Ihre Verdauung? (Blähungen, Völlegefühl?)
- Haben Sie häufig Durchfall oder Verstopfung?
- Ist Ihnen häufig kalt? Oder immer warm?
- Haben Sie Fragen zu Allergien?
- Möchten Sie Alternativen für Ihre Ernährung?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Falls Sie eine oder mehrere der oben gestellten Fragen mit JA beantworten, dann nutzen Sie die Kraft des Frühlings!

# Frühling für die Seele!



**Wann:** Mittwoch 29. April 09, 18-19:30

**Wo:** Im PROVITA, 1100 Wien, Kundratstraße 6, 2. Stock

**Wer:** Robert Hirt (Ernährungsberater nach TCM)

Petra Baumruck (Kinesiologin, System Coach und Lebensberaterin).

**Was:** Ein erfrischender Vortrags- und Mitmachabend

**Pause:** mit kleinem Frühlingsbuffet und Zeit für Austausch

**Beitrag:** 15 Euro

**Anmeldung:** Bitte um Voranmeldung bis Fr. 24. April 09 unter der Nummer 603 15 47 oder unter [info@pro-vita.at](mailto:info@pro-vita.at)

## Robert Hirt: 18-18:30



### Hör auf deinen Körper!

Als Auftakt der Vortragsreihe beginnen wir mit dem Frühling, der aus Sicht der TCM dem Element „Holz“ zugeordnet. Die ideale Zeit, um den Körper zu entschlacken und auch die Kilos purzeln zu lassen

Im Rahmen meines Vortrags zum Thema Ernährung nach der traditionellen chinesischen Medizin lernen Sie die Grundstruktur der über 5000 Jahre alten Fünf Elemente Ernährungslehre kennen. Die Ernährung wird als Medizin betrachtet und ist somit für jeden Menschen anders. Entdecken Sie Ihre!

## Petra Baumruck: 19-19:30

### Frühling bis in die Zehenspitzen!

Die ersten Sonnenstrahlen haben uns erreicht, aber Sie sind sich noch nicht ganz sicher, ob sie heuer schon erblühen wollen? Jetzt gehts aber los!

Mit kinesiologischen Übungen und Informationen, lade ich sie ein, die Qualität des „Restwinters“ zu würdigen und der zarten, warmen Frühlingssonne die Türen und Tore zu öffnen!

Machen Sie eine spannende Entdeckungsreise in Ihre eigenen Jahreszeiten und zu Ihrem inneren Gleichgewicht.

