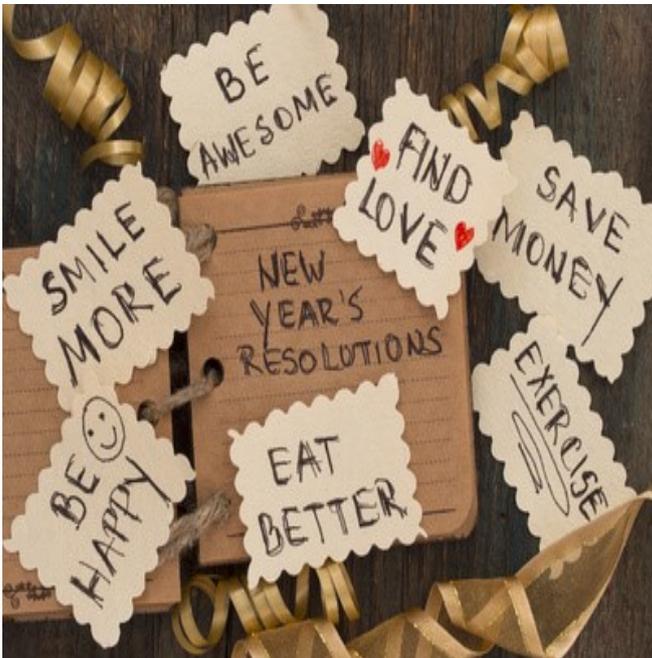


2 kostenlose Vorträge  
am **Donnerstag** den **21.01.2016** um 17:00 Uhr

## VORTRAG 1

Neues Jahr und neue Chance für eine **gesunde Verdauung**  
durch eine **Ernährung nach den 5 Elementen der TCM**



Die Festtage sind vorbei und viele nehmen sich vor, sich ab sofort besser ernähren zu wollen.

Leider scheitert dies dann aus unterschiedlichsten Gründen an der Umsetzung.

Ich werde darstellen, warum eine **gesunde Verdauung** so wichtig ist und wie man diese stärkt und pflegt. Weiters zeige ich die Wirkung der verschiedenen Lebensmittel auf den Organismus bzw. wie man wieder zu seinem Gleichgewicht findet!

Abschließend werde ich ein paar Worte über das **Feuer Affen Jahr 2016 (chinesisches Horoskop)** präsentieren. Die Chancen und Risiken bzw. wobei wir besser aufpassen sollten und womit wir in diesem Jahr körperlich und geistig konfrontiert werden.



Vortragende :

**Adele Narath**

Dipl. TCM Ernährungsberaterin und  
AMM&TCM Therapeutin



[www.gesundmitadele.at](http://www.gesundmitadele.at)  
[office@gesundmitadele.at](mailto:office@gesundmitadele.at)

# Vortrag 2

## "Glück aktivieren—Stress reduzieren!"



Gute Vorsätze für das neue Jahr sind schnell ausgesprochen. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre vorgenommenen Ziele auch erreichen.

Sie erfahren wie Sie mehr Glücksfälle in Ihrem Leben aktivieren und gleichzeitig Stress im Alltag reduzieren. Einfache und leicht anwendbare Übungen für den Alltag inklusive.

### **Vortragende:**

Daniela Wirth-Ratay

Dipl. Mentaltrainerin

Int. Dipl. Qi-Mag Feng Shui Beraterin Humanenergetikerin

[www.wirth-ratay.at](http://www.wirth-ratay.at)

**Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung unter [office@gesundmitadele.at](mailto:office@gesundmitadele.at) oder [0664/5136603](tel:06645136603) möglich.**

**ORT: WKO Wien, Forum EPU**

**Operngasse 17-21/5.Stock 1040 Wien**

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!!!**