

## ERNÄHRUNG NACH DEN FÜNF WANDLUNGS-PHASEN

**Kleiner Wochenendkurs zur Anwendung des fernöstlichen  
Energiekonzepts in der Ernährung: 28. und 29. Juli 2018 in Roßfeld**



Als ich 1991 Michio Kushi in Massachusetts begegnete, war ich überzeugte Naturwissenschaftlerin. Seine Vorlesungen zu den Energieströmen im menschlichen Körper und zu Energiegleichgewichten, die durch Ernährung erheblich beeinflusst werden konnten, erregten dennoch meine Aufmerksamkeit.

Mittlerweile habe ich so viele Heilerfolge allein durch eine Veränderung von Ernährung und geistiger Haltung miterlebt – und so viele Leidensgeschichten, die durch die einseitigen und wirkungslosen Methoden der westlichen Medizin verursacht wurden – dass ich das Wissen hierum weitergeben möchte.

Die Fünf Wandlungsphasen sind ein Konzept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie beschreiben die steten Veränderungszyklen in der Natur und die Grundenergien, die sich in jedem lebenden Wesen wieder finden. Zudem machen sie Blockaden und Wechselwirkungen zwischen Grundenergien sichtbar. Ziel der TCM ist es, die natürliche Balance dieser Energien im Menschen wiederherzustellen.

George Oshawa (ursprünglicher, japanischer Name: Yukikazu Sakurazawa) entdeckte über das Studium der alten fernöstlichen Heilmethoden und zahllose Selbstversuche die Zusammenhänge zwischen Nahrungsmitteln, deren Zubereitung und Heilung neu und beschrieb sie erstmals in seinem „Zen Macrobiotics“. Sein Schüler, Michio Kushi und seine Frau brachten dieses Wissen in den 70er Jahren in die USA: die ersten „organic food“-Shops, Kochschulen und ashramähnliche Gemeinschaften entstanden neben zahllosen Vorlesungen und Buchveröffentlichungen. Michios Heilerfolge auch für chronisch- und todkranke Menschen sprachen sich herum, immer mehr Menschen wollten die Regeln dieser „Makrobiotik“ kennenlernen.

Die Makrobiotik wurde nicht zuletzt wegen ihrer sehr weitreichenden Versprechen und Fehlanwendungen heftig von westlichen Ernährungswissenschaftlern kritisiert. Ich habe diese Vorwürfe sowohl vor dem Hintergrund meiner naturwissenschaftlichen als auch meiner makrobiotischen Ausbildung geprüft. Was aber vor allem zählt, ist die eigene

Erfahrung: Ich selbst habe mich über viele Jahre streng makrobiotisch ernährt nachdem ich Michios Schülerin von 1991 bis 1992 war.

Für das Wissen, das ich in diesem Wochenendkurs weitergebe, stehe ich also in Person. Es umfasst die Grundregeln zur Vorbeugung, Diagnose und Heilung mittels Ernährung.

### **Seminarablauf:**

**Samstag, 28. Juli 2018, Beginn 12h bis etwa 18h:**



Grundsätzliches zur Energetik // Yin und Yang  
// die Phasen der Wandlung // der Körper in  
den Phasen // Nahrungsmittel in den Phasen //  
individuelle Diagnose

**Sonntag, 29. Juli 2018, Beginn 10h bis  
etwa 16h:**

Krankheit versus Imbalance // Symptome in  
der Energetik // Auswahl, Zubereitung und  
Wirkung von Nahrungsmittel // Hausmittel und  
radikale Diäten // Zubereitung eines  
mehrgängigen Abschlussmenüs

Die Teilnahme kostet 290€ zzgl.  
Mehrwertsteuer, für das Abschlussessen bringt  
jeder einige Zutaten mit (Verteilung mit der  
Anmeldebestätigung).  
Die Gruppe ist auf 7 TeilnehmerInnen begrenzt  
und findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von  
3 statt. **Anmeldung erfolgt per einfacher E-  
Mail an [mail@evelinrosenfeld.de](mailto:mail@evelinrosenfeld.de) und  
Ausgleich der mit der**

**Reservierungsvormerkung versandten Rechnung.** Erst dann ist der Platz tatsächlich reserviert.

Verwandte Kurse:

**Teil 1 dieses Kurses** findet im Juni statt: „**Fünf Wandlungsphasen der Seele – Teil 1 Diagnostik**“: **23. und 24. Juni 2018**

Im Juli gibt es eine Fortsetzung dieses Kurses : **Kleiner Wochenendkurs „Fünf Wandlungsphasen in der Persönlichkeitsentwicklung – Teil 2 Therapie“ nach Evelin Rosenfeld: 21. und 22. Juli 2018**