



Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2017/09

Ausführliche **Kursbeschreibungen** mit Inhalt und Zielen, die **aktuellen Kursdaten**, die Wegbeschreibung finden Sie online. Die Informationen zu Kursen und **BoE-Tipps** können als **News-Mail** abonniert werden. Eine **Anmeldung** ist für alle Kurse erforderlich. Bei **frühzeitiger Anmeldung** bis 2 Monate vor Kursbeginn erhalten Sie Frühbucherrabatt für Kurse des eigenen Kursprogramms.

Erfahrungsgemäss ist es günstig, sich vor einer persönlichen Beratung sowie vor dem Grundkurs oder vor den Aufbaukursen die Grundkenntnisse der BoE zu erarbeiten, z.B. in einem **Einführungskurs** (auch von anderen Anbietern) oder das **Kochbuch** gut durchzuarbeiten. Dies gilt als Empfehlung und ist nicht obligatorisch. Der **Abholdienst** ab Station Rösshäusern ist **gratis** für Beratungen ab 2 Std. und für Kurse in **Rüplisried**. **Persönliche Beratungen** nach telefonischer Vereinbarung, siehe www.boe-online.ch/therapieangebot.

BoE-Einführungskurse

6 Kursstunden

- | | | | |
|--------------------------|--------------|------------------|-----------------|
| • Freitag, 13. Oktober | 14-19.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |
| • Dienstag, 14. November | 10-16.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |
| • Samstag, 9. Dezember | 10-16.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |
| • Samstag, 27. Januar | 10-16.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |

BoE-Grundkurse

BoE-Grundkenntnisse erwünscht

18 Kursstunden

Die **praktische Anwendung der BoE**: BoE-Tagesrhythmus, spezielle Zubereitungsarten, Menüvarianten, praktische Tipps für den Alltag, Gemeinschaftsküche, 1-Personen-Haushalt, Wirkung der LM, Symptome.

- **Samstag**, jeweils 10-16.50 Uhr 21. Oktober, 4. + 18. November in Rüplisried 510.- bzw. 600.-

BoE-Ergänzungskurse

BoE-Grundkenntnisse erwünscht

2-6 Kursstunden

Anwendung der BoE: Tipps für Zubereitungsarten, Alltag, Berufstätigkeit, Familie oder Single-Haushalt.

- **Getreideküche**, Zubereitung und Kombination. Wirkung der einzelnen Getreidearten

BoE-Grundlagen-Aufbaukurs, Theorie

BoE-Grundkenntnisse erwünscht. 28 Kursstunden

Modul 1-7: Symptome, Ursachen, Therapiemöglichkeiten zum Thema: Zellstoffwechsel, Magen-Nebennieren-Eisenaufnahme, Darm, Entgiftung, Leber, Energiespeicherung, Blutzuckerbalance, Sauerstoffversorgung, Eiweiss-Synthese. Mehr Infos zu den einzelnen Kursmodulen auf der Website. 28 Kursstunden

- Jeweils Donnerstag, 28. September, 12.+ 26. Oktober, 9. + 23. November. 7. + 21. Dezember in Rüplisried, Fr. 650.- bzw. Fr. 510.- für Frühbucher /einzeln Fr. 105.-
- Freitagnachmittag Jan-April jeweils 14-18 Uhr Freitag 19. Jan., 2. + 16. Feb., 2. + 16. März, 13. + 27. April in Rüplisried, Fr. 650.- bzw. Fr. 510.- für Frühbucher /einzeln Fr. 105.-
- Aufbaukurs **Hormonsystem** stärken mit BoE, Dienstag, 17. Oktober, 10-16.30 Uhr Fr. 190.-/160.-
- Aufbaukurs **Wirkstoff-Familien**, Gegenspieler und Synergisten, Samstag, 2. Dezember Fr. 190.-/160.-
- Aufbaukurs Organuhr, BoE-**Tagesrhythmus und Jahreskreislauf**, Sonntag 3. Dezember Fr. 190.-/160.-
- Aufbaukurs **Mittelbilder** und BoE, Donnerstag, 11. + Freitag, 12. Januar 2018 Fr. 375.-/310.-

BoE-Frage-Antwort- und Übungskurse

für ehemalige Kursteilnehmer/innen und Klienten

Themen/Fragen können angemeldet werden. Fr. 50.-/ bzw. Fr. 40 - bei frühzeitiger Anmeldung

- Freitag, 27. Oktober 18-20.50 Uhr Rüplisried

BoE-Themenkurse

Im Themenkurs werden die Zusammenhänge der BoE zu einem **speziellen Thema** theoretisch vertieft.

- **Eiweiss-Synthese**, Dienstag, 24. Oktober, vdms Aarau
- **BoE für Kinder**, Samstag, 28. Oktober, Rüplisried 10-16.30 Uhr. Fr. 180.-/140.-
- **BoE bei Schlafstörungen**, Dienstag, 21. November, Rüplisried, 10-16.30 Uhr Fr. 180.- + 150.-
- **Rheuma, BoE bei Gelenk-Symptomen**, Samstag, 24. Februar, Rüplisried, 10-16.30 Uhr Fr. 180.- + 150.-