



Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2019/02

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.

Der **Abholdienst** ab Station Rösshäusern ist **gratis** für Beratungen und für Kurse in Rüplisried.

Erfahrungsgemäss ist es günstig, vor einer **persönlichen Beratung** und vor vertiefenden Grundlagenkursen die Grundkenntnisse der BoE zu erarbeiten, z.B. im **Einführungskurs** (auch von anderen Anbietern) oder das **Kochbuch** durcharbeiten. Dies gilt als Empfehlung und ist nicht obligatorisch.

Persönliche Beratungen werden telefonisch vereinbart, siehe www.boe-online.ch/therapieangebot.

BoE-Einführungskurse

				6 Kursstunden
•	Donnerstag, 14. März	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Samstag, 13. April	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Freitag, 10. Mai	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Dienstag, 4. Juni	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Mittwoch, 3. Juli	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Montag, 18. August	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
•	Dienstag, 10. September	9-16 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-

BoE-Grundkurs praktisch

BoE-Kenntnisse erwünscht

18 Kursstunden

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

- | | | | |
|---|------------------------------------|--|-----------------|
| • | Dienstag , jeweils 9-16 Uhr | 22. Januar, 19. Februar, 12. März | Fr. 600.-/510.- |
| • | Dienstag , jeweils 9-16 Uhr | 30. April, 14. Mai, 28. Mai | Fr. 600.-/510.- |
| • | Montag , jeweils 9-16 Uhr | 21. Oktober, 11. November, 2. Dezember | Fr. 600.-/510.- |

BoE-Grundlagenkurse, Theorie

BoE-Kenntnisse erwünscht

7 Module, Symptome, Ursachen, Therapiemöglichkeiten zu den Themen: Zellstoffwechsel, Nebennieren-Magen- Eisenaufnahme, Darm, Leber, Energiespeicherung, Gewicht, Blutzuckerbalance, Eiweiss-Synthese, Sauerstoffversorgung, Herz-Kreislauf, Entgiftung. Mehr Infos zu den einzelnen Modulen auf der Website.

- **Montag**, jeweils 13-18.30 Uhr 29. April, 6. + 13. + 20. Mai, 17. + 24. Juni, 1. Juli,
35 Kursstunden Fr. 750.- / Frühbucher Fr. 610.- / Modul einzeln Fr. 115.-

BoE-Mittelbilder nach Schüssler und Tönnies, den Lebensmittel-Wirkstoff-Bedarf im Gesicht erkennen

- Donnerstag und Freitag, 7. - 8. März, 9-17 Uhr, vdms Aarau Fr. 470.-/ 380.- für Mitglieder
- Jeweils Dienstag 9-17 Uhr, 18. und 25. Juni, Kurszentrum LebensRaum, Region Luzern Fr. 430.-

BoE-Wirkstoff-Familien, Gegenspieler und Synergisten

- Samstag, 4. Mai, 9-17 Uhr Kurszentrum LebensRaum, Meggen, Region Luzern, Fr. 240.-

BoE-Frage-Antwort- und Übungskurse

für ehemalige Kursteilnehmer/innen und Klienten

Themen/Fragen können angemeldet werden. Der Kurs findet statt bei 5 Anmeldungen bis 14 Tagen vor Beginn. Freitag, 25. Januar, Montag, 4. März, Do, 2. Mai jeweils, 14-17 Uhr, Mittwoch, 5. Juni 19-22 Uhr, Fr. 40.-/30.-

BoE-Themenkurse

BoE-Grundkenntnisse vorteilhaft

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

- **BoE bei Müdigkeit, Winterdepression, Burnout** Donnerstag, 14. Februar, 9-17 Uhr, vdms Aarau, Fr. 235.-
- **BoE bei Schilddrüsenstörungen** Donnerstag, 29. August, 9-17 Uhr, vdms Aarau, Fr. 235.-
- **BoE für Säuglinge und Kleinkinder** Samstag, 14. September, 9-16 Uhr, Bern, Fr. 190.-/160.-
- **BoE für die Haut**, Hautsymptome von A-Z, Sonntag, 27. Oktober, 9-16 Uhr, Bern, Fr. 190.-/160.-
- **BoE bei Schlafstörungen** Donnerstag, 28. November, 9-17 Uhr, vdms Aarau, Fr. 235.-