



Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2018/03

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
• Dienstag, 27. März	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Samstag, 28. April	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Freitag, 8. Juni	14-19.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Samstag, 7. Juli	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Montag, 20. August	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Samstag, 20. Oktober	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-

BoE-Grundkurs praktisch

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.

- **Dienstag**, jeweils 10-16.30 Uhr 29. Mai, 12. + 26. Juni in Rüplisried 510.- bzw. 600.-
- **Donnerstag** jeweils 10-16.30 Uhr 25. Oktober, 15. November, 6. Dezember 510.- bzw. 600.-

BoE-Grundlagenkurs, 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.

- **Dienstag**, jeweils 14-18.30 Uhr, 16. und 23. und 30. Oktober, 6. und 20. und 27. November, 4. Dezember in Rüplisried, Fr. 650.- bzw. Fr. 510.- für Frühbucher /einzel Fr. 105.-
- **Die BoE-Mittelbilder**, Freitag, 15. Juni + Samstag, 16. Juni, 10-16.30 Uhr, Fr. 375.-/310.-

BoE-Ergänzungskurse

BoE-Grundkenntnisse erwünscht

2-6 Kursstunden

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

- Die Wirkung der einzelnen **Getreidearten**. Zubereitung und Kombinationen.

BoE-Frage-Antwort- und Übungskurse

für ehemalige Kursteilnehmer/innen und Klienten

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

- Montag, 5. März und Dienstag, 1. Mai 14-16.55 Uhr 30.-/50.-
- Dienstag, 5. Juni 19-21.55 Uhr 30.-/50.-

BoE-Themenkurse

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

- **BoE für Kinder** Freitag, 23. März Rüplisried, 10-16.30 Uhr Fr. 190.-/160.-
- **BoE bei Neurodermitis** Dienstag, 3. Mai vdms Aarau, 9-17 Uhr, Fr. 190.-/230.-
- **Blutzuckerbalance mit BoE** Dienstag, 13. November vdms Aarau, 9-17 Uhr, Fr. 190.-/230.-