



Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2018/08

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
• Samstag, 20. Oktober	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Donnerstag, 8. November	10-16.45 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 160.-/190.-
• Dienstag, 11. Dezember	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.

- **Donnerstag** jeweils 10-16.30 Uhr 25. Oktober, 15. November, 6. Dezember
Fr. 600.-/Frühbucherrabatt bis 25. August Fr. 510.-

BoE-Grundlagenkurs, Theorie

BoE- Grundkenntnisse erwünscht.

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

- **Dienstag**, 16. und 23. und 30. Oktober, 6. und 20. und 27. November, 4. Dezember, jeweils 14-18.30 Uhr, Fr. 650.- Frühbucherpreis bis 16. August. Fr. 510.- mit Frühbucher-Rabatt / Modul einzeln Fr. 105.-

BoE-Ergänzungskurse

BoE-Grundkenntnisse vorteilhaft

2-6 Kursstunden

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

- **Donnerstag**, 22. November, 10 - 17 Uhr Wirkung der **Getreidearten**, Zubereitung, Kombinationen, in Rüplisried, Fr. 190.- /Frühbucherpreis bis 22. September Fr. 160.-

BoE-Frage-Antwort- und Übungskurse

für ehemalige Kursteilnehmer/innen und Klienten

Themen/Fragen können angemeldet werden.

50.-/ bei frühzeitiger Anmeldung 30.-

- **Donnerstag**, 18. Oktober 18 - 20.50 Uhr

BoE-Themenkurse

BoE-Grundkenntnisse erwünscht

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

- **BoE für die Haut**, Hautsymptome von A-Z, Samstag, 18. August, 10-16 Uhr, Fr. 190
- **Blutzuckerbalance mit BoE** Dienstag, 13. November vdms Aarau, 9-17 Uhr, Fr. 190.-/230.-