



Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2018/01

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, 27. Januar | 10-16.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |
| • Dienstag, 27. Februar | 10-16.45 Uhr | Bern, Rüplisried | Fr. 160.-/190.- |
| • Dienstag, 27. März | 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.-

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. Datum auf Anfrage

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.

- **Freitag** nachmittag 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 **Mittelbilder** und BoE, **Donnerstag, 11. Januar + Freitag, 12. Januar** Fr. 375.-/310.-
- Aufbaukurs **Hormonsystem** stärken mit BoE, **Samstag, 13. Januar**, 10-16.30 Uhr Fr. 190.-/160.-

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, 29. Januar** 14-16.45 Uhr

BoE-Themenkurse

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

- **Rheuma, BoE bei Gelenk-Symptomen**, **Samstag, 24. Februar**, Rüplisried, 10-16.30 Uhr Fr. 180.- + 150.-
- **Dienstag, 23. Januar**, vdms Aarau, BoE bei Darmstörungen (für Therapeuten und interessierte Laien)
- **BoE für Kleinkinder** Doodle Umfrage für März erfragen