



## Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2018/19

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](http://www.boe-online.ch/therapieangebot).

### BoE-Einführungskurse

			6 Kursstunden
• Dienstag, 11. Dezember	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Dienstag, 29. Januar	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Samstag, 23. Februar	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Donnerstag, 14. März	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Samstag, 13. April	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Freitag, 10. Mai	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Dienstag, 4. Juni	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-
• Mittwoch, 3. Juli	10-16.30 Uhr	Bern, Rüplisried	Fr. 190.-/160.-

### 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.

- |  |  |                 |
|--|--|-----------------|
| • <b>Donnerstag</b> jeweils 10-16.30 Uhr | 25. Oktober, 15. November, 6. Dezember | Fr. 600.-       |
| • <b>Dienstag</b> , jeweils 10-16.30 Uhr | 22. Januar, 19. Februar, 12. März 2019 | Fr. 600.-/510.- |

### BoE-Grundlagenkurs, Theorie

BoE- Grundkenntnisse erwünscht.

35 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, Modul einzeln Fr. 105.- am 6. und 20. und 27. November, 4. Dezember
- **Montag**, jeweils 13-18.30 Uhr 29. April, 6. + 13. + 20. Mai, 17. + 24. Juni, 1. Juli 2019, Fr. 750.- / Frühbucher Fr. 610.- / Modul einzeln Fr. 115.-

BoE-Mittelbilder nach Schüssler und Tönnies, 7. und 8. März beim vdms in Aarau Fr. 380.- / 470.-

### 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,** Rüplisried, Fr. 190

### BoE-Frage-Antwort- und Übungskurse

für ehemalige Kursteilnehmer/innen und Klienten

Themen/Fragen können angemeldet werden.

- **Gemütliches Zusammensein mit Zvieri** 14-18 Uhr **Donnerstag**, 13. Dezember, Fr. 30.-

### BoE-Themenkurse

BoE-Grundkenntnisse erwünscht

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

- **Blutzuckerbalance mit BoE** **Dienstag**, 13. November, 9-17 Uhr, vdms Aarau, Fr. 190.-/230.-
- **BoE bei Müdigkeit, Winterdepression, Burnout** **Donnerstag**, 14. Februar, 9-17 Uhr, vdms Aarau, Fr.235.-