

## Präsenz-Seminar

### **Anthroposophische Ernährung** individuell, sozial und ganzheitlich

– Grundlagenseminar –

5./6. Mai 2023

Wollen Sie Ernährung ganzheitlich verstehen und individuell gestalten? Dann vermittelt Ihnen dieses Seminar die Basis dazu. Hier werden die ganzheitlichen Zusammenhänge methodisch abwechslungsreich vermittelt.

- Anthroposophische Ernährung – ein Überblick
- Die vier Wesensglieder des Menschen
- Lebensmittelqualität – tierisch, pflanzlich
- Die Dreigliederung von Pflanze und Mensch
- Pflanzen und ihre Kräfte in der Ernährung

Das Seminar richtet sich an Mitarbeitende aus dem Bereich Ernährung und Pädagogik anthroposophischer Einrichtungen sowie auch allgemein am Thema interessierte Menschen.

**Ort:** Frankfurt a. M., Freie Bildungsstätte „der hof“

**Zeit:** Fr. ab 14.00 bis Sa. 16.30 Uhr

**Gebühr:** 275,- Euro (Mitgl. 260,-)

Inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

**Anmeldung:** über das Formular oder im AKE



## Vorblick Sommer 2023

### **Anthroposophische Ernährung** in Theorie und Praxis

– mehrtägiges Kochseminar –

Wie setzt man eine gesunde, nachhaltige Ernährung für Mensch und Umwelt im Alltag um? Hier geht es um gemeinsames Kochen sowie die geistigen Hintergründe der Ernährung in der Gemeinschaftspflege und der Familienküche.



Weitere Informationen dazu, erhalten Sie Anfang 2023 auf unserer Homepage, auf Instagram und bei uns im AKE.

## Online-Treffen

### **AKE Mitgliederversammlung**

Samstag, 1. Juli 2023

von 14.00 bis 15.30 Uhr

Wir laden Sie zu unserer Mitgliederversammlung 2023 ein. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bitte per Mail, Post oder telefonisch.

Tel.: 06101-52 18 75

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)



## Ernährungskurse

Frühjahr/Sommer  
2023



Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung

## Online-Vortrag mit Dr. Petra Kühne

Der AKE bietet wieder einen Online-Vortrag mit anschließendem Gespräch an. An der Übertragung können Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen.

### Sind wir übersäuert? Der Säure-Basen-Haushalt – ausgeglichen essen –

24. Januar 2023, 19.30–21.00 Uhr

#### Vortrag und Gespräch

Säuren und Basen stellen eine Polarität in unserem Organismus dar. Wir brauchen beide, die aber in einem Gleichgewicht miteinander stehen müssen. Allzu oft dominiert die saure Seite. Wie kommen wir also zu einem Ausgleich und welche Nahrung ist geeignet? Welchen Einfluss hat die Lebensweise?

Der Vortrag informiert über säure- und basenbildende Lebensmittel und den individuellen Umgang damit.

**Gebühr:** 10,- Euro (Mitgl. 8,-)

**Live-Übertragung via Zoom**

**Anmeldung:** per Mail oder über das Formular

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)



## Online-Basiskurs

### Anthroposophische Ernährung Vorträge, Gespräche, Übungen

Wollen Sie schon immer an einem Kurs über anthroposophische Ernährung teilnehmen, können aber nicht zu einer Präsenzveranstaltung kommen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Die vier Abende beinhalten jeweils einen Vortrag mit Gespräch und einer Übung. Sie finden wöchentlich statt und bauen aufeinander auf.

#### 1. Abend: 16. Februar 2023

Ernährungsqualität –  
Dreigliederung von Pflanze & Mensch

mit Dr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin

#### 2. Abend: 23. Februar 2023

Pflanzliche und tierische Nahrung –  
anthroposophisch betrachtet

mit Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

#### 3. Abend: 2. März 2023

Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte –  
ihre Nährwerte und Kräfte

mit Dr. Petra Kühne

#### 4. Abend: 9. März 2023

Ernährung und Landwirtschaft –  
zukünftig handeln für Mensch und Erde

mit Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen

**Gebühr:** 240,- Euro (Mitgl. 228,-)

Inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

**Zeit:** donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr

Live-Übertragungen via Zoom

**Anmeldung:** über das Formular oder im AKE

## Anmeldeformular

- Online-Vortrag 24.1.2023
- Online-Basiskurs 16. + 23.2.2023  
2. + 9.3.2023
- Präsenz-Seminar 5./6.5.2023
- Ich bin AKE-Mitglied
- Ich möchte Infos zum Kochseminar im Sommer

Name \_\_\_\_\_

Beruf (freiwillig) \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Unterschrift, Datum \_\_\_\_\_

Senden Sie an:

Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung e.V.  
Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel  
Tel.: 06101-52 18 75  
Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)  
[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)



[www.instagram.com/ak\\_ernaehrung/](https://www.instagram.com/ak_ernaehrung/)

