



# Küchen magie



Leber  
HOLZ

Herz  
FEUER

Milz  
ERDE

Lunge  
METALL

Niere  
WASSER

„Mit den 5 Elementen  
in Entspannung & Kraft –  
Taiji & Küchenmagie“

## Programm und Vortragsreihe für ihr Wohlbefinden nach den 5 Elementen

Jochen Pamer . Römerweg 40 . 7100 Neusiedl am See,  
0699.126 44 212 [johnen22@hotmail.com](mailto:johnen22@hotmail.com) [www.jochenpamer.at](http://www.jochenpamer.at)

Gabriele Rauch . Josef-Frank Gasse 3/8/16 . 1220 Wien  
0650.581 01 67 [office@mitherz.wien](mailto:office@mitherz.wien) [kuechenmagie.mitherz.wien](http://kuechenmagie.mitherz.wien)

# „Mit den 5 Elementen in Entspannung & Kraft – Taiji & Küchenmagie“

Leber  
HOLZ

Herz  
FEUER

Milz  
ERDE

Lunge  
METALL

Niere  
WASSER

## „Inhalt und Ablauf“

### Inhalt „Taiji & Küchenmagie“

Diese Vortragsreihe bietet Ihnen einen spannenden Bogen von den weichen und fließenden Bewegung des **Taiji Quan** („Schattenboxen“), einer inneren Kampfkunst, die uns hilft unter Druck und Belastung jederzeit weich, stabil und entspannt zu bleiben - geordnet nach der Wirkungsweise der 5 Elemente - bis hin zur Ernährung. Schnuppern Sie in die „**Ernährungswelt der TCM**“ mit Tipps für eine leichte Umsetzung im täglichen Umfeld. Die Präsentation und Verkostung einiger süßer & pikanter Variationen passend zum jeweiligem Element aus saisonalen und regionalen Zutaten macht Lust auf mehr. Jahrtausende altes Wissen lässt sich spielend in den Alltag des 21. Jahrhunderts integrieren und verhilft so zu mehr Energie und Lebensfreude.

- Leitung Taiji Quan - Jochen Pamer
- Leitung Küchenmagie - Gabriele Rauch

### Ablauf

#### „Taiji & Küchenmagie“

3 Stunden gesamt

- Kurze Vorstellung
- Taiji Quan 1 ½ Stunden
- Ernährung 1 ½ Stunden

Siehe „Die Elemente“



# „Mit den 5 Elementen in Entspannung & Kraft – Taiji & Küchenmagie“

Leber  
HOLZ

Herz  
FEUER

Milz  
ERDE

Lunge  
METALL

Niere  
WASSER

„Die Elemente“

- **HOLZ – Leber/Gallenblase**

Überlastung, Stress und Gereiztheit sind allgegenwärtig. Entlastung der Leber und freier Fluss von Qi sind Thema dieser Einheit. Entstauen Sie ihre Leber!

- **FEUER – Herz/Dünndarm/Kreislauf**

Zufriedenheit und Lebensfreude sind abhanden gekommen. Sich von Herzen freuen zu können sind Thema dieser Einheit. Die Augen sollen wieder leuchten.

- **ERDE – Milz/Bauchspeicheldrüse/Verdauungskraft/Magen**

Verdauungskraft und Stoffwechsel sind belastet. Ungesunde Ernährung und Stress schwächen unsere Milz. Die Mitte zu stärken ist Thema dieser Einheit.

- **METALL – Lunge/Dickdarm**

Unsere Abwehrkräfte sind geschwächt. Wir werden dünnhäufig und infekтанfällig. Unsere Immunkraft zu stärken ist Thema dieser Einheit. Atmen Sie wieder frei durch!

- **WASSER – Niere/Blase**

Lange anhaltende Belastungen ohne Ruhephasen haben unsere Reserven erschöpft. Diese wieder aufzufüllen ist Thema dieser Einheit. Gönnen Sie sich Ruhe in der Bewegung!

# „Mit den 5 Elementen in Entspannung & Kraft – Taiji & Küchenmagie“

## Über uns



Jochen Pamer

- 1973 geboren in Zurndorf/Burgenland
- 2009 Ausbildung zum „Ernährungs- und Wellnesscoach gem. Bildungsforum Wien“ (siehe [www.bildungsforum.at](http://www.bildungsforum.at)) mit Auszeichnung abgeschlossen
- 2012 Ausbildung zum lizenzierten "Fünf >>Tibeter<<®-Trainer“ in München (siehe [www.fuenf-tibeter.org](http://www.fuenf-tibeter.org)).
- 2013-2015 Ausbildungslehrgang "Ba He Fa - Acht Harmonien Heilkunst" im "Anshen Ausbildungszentrum für Ba He Fa" (siehe [www.anshen.at](http://www.anshen.at)) bei Dr. med. univ. Christopher Po Minar mit Auszeichnung abgeschlossen und Beginn des Kursangebotes in Neusiedl am See und Wien
- 2016 Weiterbildung im Anshen-Gesundheitszentrum ([www.anshen.at](http://www.anshen.at)) sowie bei ausgewählten Trainern
- 2018 Praktische Leitung der Einheiten „Medizinisches Qi Gong“ im Anshen-Gesundheitszentrum



- Diplom für biomedizinische Analytik (1984)
- Diplom für Ernährungsberatung an der Wiener Schule für TCM bei Susanne Peroutka (2008)
- Weiterbildungen über Kinderernährung, Burn Out, Klimakterium, Gesichtsdiaagnose und Gesundheit der Frau im Zusammenhang mit der Ernährung nach der TCM im Shambhala
- Ernährungsberatung & Verkostung zu Seminaren im Anshen-Gesundheitszentrum (seit 2012)
- Traditionelle Heilkräuterkunde im Thor-Zentrum
- Stadtschamanismus bei Abenteuer-Leben
- Dunkelfeldmikroskopie

Gabriele Rauch



Jochen Pamer . Römerweg 40 . 7100 Neusiedl am See,  
0699.126 44 212 [johnen22@hotmail.com](mailto:johnen22@hotmail.com) [www.jochenpamer.at](http://www.jochenpamer.at)



Gabriele Rauch . Josef-Frank Gasse 3/8/16 . 1220 Wien  
0650.581 01 67 [office@mitherz.wien](mailto:office@mitherz.wien) [kuechenmagie.mitherz.wien](http://kuechenmagie.mitherz.wien)