

# Die Mitte stärken – für innere Balance, Kraft, Vitalität und Gesundheit

## Unterstützung durch Ernährung auf Grundlage der Chinesischen Medizin

Kursnummer 26L225000

---

Beginn Samstag, 25.04.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.63

---

Dozent Dr. Antonie Danz

---

Kursentgelt 38,00 €

---

Eine starke Mitte sorgt für Kraft und körperliche sowie geistig-emotionale Balance. Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin besprechen wir leicht alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen, die Sie gezielt umsetzen können. So beispielsweise bei Müdigkeit, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden und unerwünschter Gewichtszunahme. Kleine Übungen zu Achtsamkeit runden die Empfehlungen ab.

### Kurstermine

#### Datum Uhrzeit Ort

---

25.04.2026 10:00 - 14:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.63

---

[zur Kursdetail-Seite](#)