



Nach den **5 Elementen** werden auf dem Gutshof Bastorf regionale Speisen natürlich und schonend gekocht - sowohl in den Kochkursen als auch in unserem 5 Elemente Restaurant.

Die **5 Elemente-Küche** stützt sich auf die Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin, setzt diese aber in regionaler Art um.

Es entstehen (zT. alt bekannte) Speisen im neuen Gewand - schmackhafter, wohltuender und bekömmlicher als zuvor.

Lassen Sie sich ein auf diese neue Art des Kochens und Essens. Nutzen Sie diese Einführung in die **5 Elemente-Küche** und erfahren Sie, daß Nahrung Medizin ist und wirklich "nähren" soll.

Die 5 Elemente Küche erzeugt eine Harmonisierung des Stoffwechsels: durch den erhöhten Getreideanteil der 5 Elemente-Küche nehmen Sie (fast im vorbeigehen) auch noch ab !

Probieren Sie ein neues Geschmackserlebnis und **spüren Sie das mehr an Energie.**

! Ganzjährig !
Ernährungsberatung mit 2 Terminen:
mit Ausführlicher Befundaufnahme (Anamnese) und
Besprechung des Ernährungszustandes.
Sie erhalten am 2. Termin eine ausführliche und
schriftliche, individuelle Ernährungsempfehlung.

Termine ganzjährig nach Absprache
nur € 100,00 p.Person inklusive Ernährungsplan

5 Elemente Koch-Wochen“

Der ideale Einstieg in die Welt der 5 Elemente. Ein geselliges Seminar mit viel Kochen, Fragen du Antworten – garniert mit den Wohlfühlangeboten des Gutshof Bastorf.

5 Tage Unterkunft auf dem Gutshof Bastorf in einem Appartement der Kategorie D inklusive:

- 5 Elemente Vollverpflegung
- 1 x Eingangsuntersuchung durch den Heilpraktiker mit Bestimmung Ihres Menschentyps
- Ernährungsberatung mit Befundaufnahme und individuell erstelltem Ernährungsplan - natürlich nach den 5 Elementen
- 3 x Kochseminareinheiten (Die verwendeten Kochmittel und Zutaten sind bereits inklusive)
- 2 Vorträge bzw. Theoriebesprechungen
- Übersichts-Plakat: Kochen nach den 5 Elementen
- inklusive Entspannungskursen (gem. Wochenplan)
- Saunannutzung mit Handtüchern inklusive

23.01. - 28.01.2005	04.10. - 08.10.2004
	03.04. - 08.04.2005
	17.04. - 22.04.2005
	19.06. - 24.06.2005
	18.09. - 23.09.2005
530,00 pro Person	590,00 pro Person

Freundinntarif 30,00 Euro Rabatt bei Übernachtung im gleichen Appartement bei der 2. Buchung
Frühbucherrabatt € 12,00 p.Person bei Buchung bis 10 Wochen vor Anreise
Einzelzuschlag € 15,00 pro Tag

Wichtige Hinweise:

Die Fahrräder erhalten Sie über die Rezeption. Nicht wir selber sind Verleiher, sondern ein professioneller Fahrraddienst stellt die von uns ausgegebenen Räder. Insofern kommt ein Fahrradmietvertrag nicht mit uns direkt zustande. Nichts desto trotz handelt es sich bei den Fahrrädern um gut gewartete, den Ansprüchen der Region angepasste Räder.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch einen Shuttledienst um die Reichweite der Touren zu vergrößern (z.B.: nach Warnemünde). Die Kosten hierfür richten sich nach der jeweiligen Entfernung vom Gutshof Bastorf.