



## Kurse für Bedarfsorientierte Ernährung 2024

Ausführliche **Kursbeschreibungen** mit Inhalt und Zielen, die **aktuellen Kursdaten**, die Wegbeschreibung findest Du online. Die Informationen zu Kursen und **BoE-Tipps** kannst Du als **News-Mail** abonnieren.

Eine **Anmeldung** ist für alle Kurse erforderlich. Bei **frühzeitiger Anmeldung** bis 2 Monate vor Kursbeginn erhältst Du Frühbucherrabatt für Kurse aus dem eigenen Kursprogramm.

Der **Abholdienst** ab Station Rösshäusern ist **gratis** für Beratungen und für Kurse in Rüplisried.

Erfahrungsgemäss ist es günstig, vor einer **persönlichen Beratung** und vor vertiefenden Grundlagenkursen die Grundkenntnisse der BoE zu erarbeiten, z.B. im **Einführungskurs** (auch von anderen Anbietern) oder das **Kochbuch** zu studieren. Dies gilt als Empfehlung, es ist nicht obligatorisch.

**Persönliche Beratungen** vereinbaren wir telefonisch, siehe [www.boe-online.ch/therapieangebot](http://www.boe-online.ch/therapieangebot).

### BoE-Einführungskurse

6 Kursstunden

- |                           |            |                   |                 |
|---------------------------|------------|-------------------|-----------------|
| • Donnerstag, 15. Februar | 9:30-16:30 | Bern, Rösshäusern | Fr. 210.-/180.- |
| • Samstag, 16. März       | 9:30-16:30 | Bern, Rösshäusern | Fr. 210.-/180.- |
| • Montag, 27. Mai         | 9:30-16:30 | Bern, Rösshäusern | Fr. 210.-/180.- |
| • Dienstag, 15. Oktober   | 9:30-16:30 | Bern, Rösshäusern | Fr. 210.-/180.- |

### BoE-Grundkurs praktisch

BoE-Kenntnisse erwünscht

18 Kursstunden

Die **praktische Anwendung**: BoE-Tagesrhythmus, Wirkung von LM und **Zubereitungsarten**, Menü-Varianten, viele praktische Tipps für Alltag, **Gemeinschaftsküche**, 1-Personen-Haushalt., Symptome.

- |   |                        |                 |
|---|------------------------|-----------------|
| • <b>Samstag</b> , 24. Februar, 2. + 9. März        | jeweils 9.30-16.30 Uhr | Fr. 630.-/570.- |
| • <b>Dienstag</b> , 19. November, 3. + 17. Dezember | jeweils 9.30-16.30 Uhr | Fr. 630.-/570.- |

### Die 12 Wirkstoff-Familien

- **Freitag, 7. Juni 2023**

Kursort Rüplisried, Fr. 210.-/Frühbucher 180.-

Zusammenwirken von Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren und Hormone  
Gegenspieler und Synergien

### Hormonsystem stärken mit BoE, Aufbaukurs

- **Sonntag, 24. März** 9.30-16.30 Uhr

Kursort Rüplisried, Fr. 210.-/Frühbucher 180.-

Kursziel: Die Bedeutung der Hormone für den Stoffwechsel erfassen, Symptome und Zeichen im Zusammenhang mit BoE erkennen

### Mittelbilder in der BoE, BoE-Aufbaukurs

BoE-Kenntnisse erwünscht

- **Freitag, 26. April und 3. Mai**, jeweils 9.30-16.30 Uhr

Kursort Rüplisried, Fr. 410.-/Frühbucher 360.-

Kursziel: **Den Wirkstoffbedarf im Gesicht erkennen.**

Am ersten Tag vertiefen wir uns in die 12 Mittelbilder, lernen die verschiedenen Zeichen auseinanderhalten  
am zweiten Tag suchen wir die aktuellen Zeichen in den Gesichtern der Teilnehmer/innen.

Damit jeder auch sein eigenes Gesicht ansehen kann, werden wir am ersten Tag Fotos machen, die TN erhalten ihre Fotos als Ausdruck. Inbegriffen im Kurspreis ist ein Manuskript.

### 7 Modulen BoE-Grundlagenkurse, Theorie

BoE-Kenntnisse erwünscht

- **Samstag, 19. + 26. Oktober. 9. + 16. + 23. November, 7. + 14. Dezember**

Kursort Bern/Rüplisried, Fr. 1200.-/Frühbucher 1050.- einzelne Module Fr. 210.-

Der Grundlagenkurs ist in Module aufgeteilt. Die Module können auch einzeln besucht werden zum Tagespreis von Fr. 200.-, inklusive Teil-Manuskript. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden der Reihe nach berücksichtigt, wobei Teilnehmer/innen, die den ganzen Zyklus buchen, den Vorrang haben.