

# Vera Gardhoff-Yalçinkaya



Vera Gardhoff-Yalçinkaya, geb. 1959, beschäftigt sich seit 1988 mit Makrobiotik und ist seit 1993 Mitglied im Vorstand von Makrobiotik in Berlin e. V.

Sie gibt in ihrer **Kochkursreihe Kochen ist Spiel(en) – die Freiheit des Kochens** Kochkurse zu den unterschiedlichsten Themen, wie *The Basic Sound of Cooking*, *Miso-Küche an einem Sonntag im Herbst...* *Gourmetküche leicht gemacht...*

Ausbildung zur makrobiotischen Ernährungsberaterin bei Steven Acuff in 1995 Köln sowie Kochschule bei Karen Acuff in Karlskrona/Schweden mit Küchenpraktikum in der Habichtswald-klinik in Kassel/Schwerpunkt Psychosomatik und Onkologie. Sie bietet seitdem Einzelberatungen mit Diagnostik an und erstellt für Sie einen individuellen Ernährungsplan, ergänzend mit ihrer Ausbildung zum Ernährungscoach bei der Metabolic Balance-Akademie, Isen/Allgäu in 2005, dort im 2009 Prüfung zur med. geprüften Ernährungsberaterin, 2008 Ausbildung zur Kochkurs-Leiterin, und in 2023 Zertifizierung zum Coach für Long Covid Rehabilitation.

## Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

ergänzend zum Vortrag und Workshop von Steven Acuff – Umsetzung in der Praxis – auch ohne Teilnahme an Steven's Vortrag und Workshop möglich

### Kochkurs

**Sonntag, 16. Juni 2024 von 11:30 bis 16:00 Uhr**

*Einlass ist ab 11:00 Uhr, Eintreffen und Kennenlernen beim Tee*

Start des Kochkurses ist gemeinsam um 11:30 Uhr mit einer sommerlichen Miso-Suppe. Dabei wird das Programm vorgestellt. Bringt gerne zum Mitarbeiten eine Kochschürze mit, es darf auch einfach nur zugeschaut und zugehört werden... Gegen 14:30 Uhr genießen wir das von uns erarbeitete und erlernte Menü. Die Kochschüler erhalten die Rezepte dieses Kurses zum gemeinsamen Austausch beim Lunch ausgehändigt. Während des Essens können dann die eigenen Gedanken, Notizen, Erkenntnisse... ergänzt werden. Um 16:00 Uhr lassen wir diese Veranstaltung ausklingen... und werden Miso-gelaut den Sonntag weiter genießen, wo auch immer er jeden an diesem Früh-Sommertag hinführen wird.

Do	06.06.2024	19:00-21:00	<b>GASTVORTRAG</b> Steven Acuff
So	09.06.2024	10:00-17:30	<b>WORKSHOP</b> Steven Acuff
Sa	15.06.2024	12:00-17:00	<b>TAG DER OFFENEN TÜR</b> <b>KOCHKURS</b> Vera Gardhoff
So	16.06.2024	11:30-16:00	<b>KOCHKURS</b> Vera Gardhoff
So	23.06.2024	12:00-15:00	<b>BRUNCH</b>

## TAG DER OFFENEN TÜR

**Samstag, 15.06.2024, 12:00 bis 17:00 Uhr**

Eintritt frei – Wir freuen uns über Spenden

- ☉ Es werden Tee und Snacks aus der Makrobiotischen Küche gereicht
- ☉ Es wird Kochdemonstrationen geben Makrobiotischen Küche gereicht
- ☉ Gründungsmitglied Hans Arthur Schmid sowie der Vorstand des Vereins wird zu Gesprächen vor Ort sein
- ☉ es wird auch einen Büchertisch geben

## BRUNCH

**Sonntag 23.06.2024, 12:00 bis 15:00 Uhr**

**25,- € excl. Getränke**

Reservierung bis Freitag, 21. Juni erbeten unter [info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de) oder telefonisch unter 030-34703070



Ein Hinweis für Interessenten/Teilnehmer des Workshops bei Steven Acuff zur Körperdiagnostik auf die Ausstellung **LEBENSLINIEN** bis 10. Juli in der Heilandskirche Thunselda-Allee 1, 10555 Berlin [Kunst ausstellen in der Heilandskirche](#) | [Evangelische Kirchengemeinde Tiergarten \(ev-gemeinde-tiergarten.de\)](#)

LEBENSLINIEN



POSTER FÜR NACH DER 1. SP. P. REICHEN  
www.ev-gemeinde-tiergarten.de  
10555 BERLIN, THUNSELDA-ALLEE 1, 11.00 - 18.00  
TIERGARTENKIRCHE  
030 34703070

## Sonderprogramm

**37 Jahre Makrobiotik in Berlin e. V.  
im Juni 2024**

*Gastvortrag + Workshop  
Tag der offenen Tür + Kochkurs + Brunch*

## Steven Acuff

### Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

Steven Acuff gibt aktualisierte Einsichten selbst die Gesundheit zu bestimmen

#### Gastvortrag

Donnerstag, 6. Juni 2024, 19:00 bis 21:00 Uhr

### Körperdiagnostik aus Sicht der Yin Yang-Energien sowie der westlichen Naturheilkunde

#### Workshop

Sonntag, 9. Juni 2024, 10:00 bis 17:30 Uhr

## Vera Gardhoff-Yalçinkaya

### Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

Praktische Umsetzungen zum Vortrag und Workshop von Steven Acuff – auch ohne Teilnahme an Steven's Vortrag und Workshop möglich, weiteres s. im Flyer

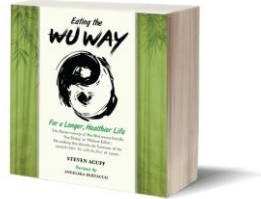
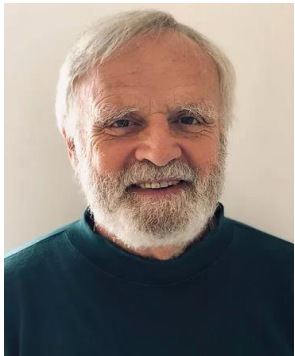
#### Kochkurs

Sonntag, 16. Juni 2024, 10:30 bis 16:00 Uhr

Makrobiotik in Berlin e. V.   
Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin

[www.makrobiotik-in-berlin.de](http://www.makrobiotik-in-berlin.de)  
[info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de)

# Steven Acuff



Steven Acuff, geb. 1945, lehrt Naturkost und eine Lebensweise im makrobiotischen Sinn in Verbindung mit fernöstlicher Körperdiagnose. Er war mehrere Jahre Ernährungsberater in der Habichtswaldklinik in Kassel (innere Med., Psychosomatik Onkologie); „Das Makrobiotische Gesundheitsbuch“ München 1989, 9. Auflage  
Und „Eating the Wu Way - for a longer, healthier life“, Schweden 2016, 1. Aufl. zu beziehen unter [www.stevenacuff.com](http://www.stevenacuff.com), die deutsche Übersetzung ist in Arbeit.  
Steven Acuff hält weltweit Vorträge, seit 1979 in Deutschland. Er lebt in Schweden und hält seine Vorträge auch in deutscher Sprache.

## Optimale Ernährung für die Abwehrkraft

Steven Acuff gibt aktualisierte wertvolle Einsichten, die Gesundheit selbst zu bestimmen

**Vortrag am Donnerstag, 6. Juni 2024, 19:00 bis 21:00 Uhr**

**Bio-Kost liefert die wesentlichen Nährstoffe**, um das Immunsystem voll wirksam zu halten sowie die Selbstheilungskraft zu steigern.

**Wie leitet man die Gifte einer Impfung aus?  
Wie lindert man PostVac bzw. Long Covid?**

Coronaviren, wie alle Mikroben, setzen sich eher durch, wenn der Mensch geschwächt ist. Bekanntlich schwächt der Zucker die weißen Blutkörperchen und die allgemeine Abwehrkraft. Wer die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernimmt, hat durch ein ausgewogenes Immunsystem bessere Aussichten, sich gegen Viren und schädliche Bakterien zu wehren.

**Wie untergräbt man sonst sein Immunsystem?  
Welche Lebensmittel enthalten die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe?  
Wie sieht das optimale Ernährungsprogramm aus?  
Welche Nahrungsergänzungsmittel passen dazu, um die Abwehrkraft zu stabilisieren?**

## Körperdiagnostik aus Sicht der Yin Yang-Energien sowie der westlichen Naturheilkunde

**Workshop am Sonntag, 9. Juni 2024, 10:00 bis 17:30 Uhr**

Entdecken Sie körperliche Stärken und Schwächen, um durch besondere Ernährung Vitalität und Wohlfühlen zu verbessern. Steven Acuff stellt die Theorie vor und danach bittet er freiwillige Teilnehmer nach vorne für die praktische Übung mit der Gruppe. Das Seminar richtet sich an alle neugierigen und wissbegierigen Menschen und eignet sich sowohl für professionelle Therapeuten als auch für gesundheitsbewusste Laien, die dieses spannende Thema näher kennenlernen wollen.

*In der Pause wird eine Miso-Suppe mit Miso von Mimi-Ferments aus Berlin mit einem kleinen Imbiss bereitstehen.*

**Anmeldungen sind zu allen Veranstaltungen erforderlich**

Zum Vortrag per mail an [info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de) oder gerne auch unter 030-3470 3070.  
Weitere Infos und Beratungstermine bei Steven Acuff erhalten Sie per mail sowie auch telefonisch.

**Vortrag 25,- € / 20,- € ermäßigt\***

**Workshop 100 € / 80 € ermäßigt\***  
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Bitte um verbindliche Anmeldung zum Workshop bis spätestens Donnerstag, 9. Juni 12. Juni 2024 an [info@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:info@makrobiotik-in-berlin.de)

**Kochkurs 89,- € / 79,- € ermäßigt\***  
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen

Gerne erwarten wir Ihre/Deine verbindliche Anmeldung zum Kochkurs bis spätestens Mittwoch, 12. Juni 2024 an [vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de)  
Für weitere Gäste/Freunde zum Essen ab 14:30 Uhr ist eine Anmeldung per E-Mail oder ☎ unter 030 - 3983 3951, erforderlich. Kosten 25 €.

\*für Vereinsmitglieder, Studenten, Berlin Pass, Rentner

Veranstaltungsort:



**Natural'Mente**

**Schustehrusstraße 26  
10585 Berlin-Charlottenburg**

U7 Richard-Wagner-Platz oder U2 Sophie-Charlotte-Platz, Bus 109, 145 oder X21 Luisenplatz/Schloß Charlottenburg