

Makro-Salon



im Naturkost-Restaurant Natural'Mente
Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin



Sonntag, 22. Juni 2025

ERSTER MAKRO-SALON

11:00 bis 13:00 Uhr

Erfahrungen - Makrobiotik in Beziehung zu Metabolic Balance
Impulsvortrag mit Diskussion und Austausch

Referentin Vera Gardhoff-Yalçinkaya

Ausbildung zur Makrobiotischen Ernährungsberaterin bei Steven Acuff im Jahre 1995 sowie 1997 Besuch der Makrobiotische Kochschule bei Karen Acuff in Schweden, mit Küchenpraktikum in der Habichtswaldklinik in Kassel/Schwerpunkt Onkologie u. Psychosomatik

2006 Ausbildung zum Ernährungscoach bei der Metabolic Balance-Akademie, Isen/Allgäu

2009 Prüfung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin, 2008 Ausbildung zur Kochkurs-Leiterin

2023 Zertifizierung zum Coach für Long Covid Rehabilitation.

Moderation Hans Arthur Schmid

Dazu gibt es kulinarische Köstlichkeiten aus der Makro-Küche.

Idee des Makro-Salons

Darbietung gesunder geistiger und physischer Nahrung

Vielen Leuten ist **Makrobiotik** vertraut als Grundlage zu einer pflanzenbasierten Vollwertkost unter Berücksichtigung des energetischen Verhältnisses von Yin und Yang sowie den neuesten Erkenntnissen der modernen Medizin.

Für **Georges Ohsawa** (1893 – 1966), dem „Großvater“ der modernen Makrobiotik, die auf der traditionellen fernöstlichen Philosophie fußt, gilt es, die Wahrnehmung der Wirklichkeit mit all ihren Phänomenen einzuordnen, das heißt die **Gesetze der Natur selbst zu erkennen** und im täglichen Leben anzuwenden. In diesem Sinne ist Makrobiotik ein durch und durch **Ganzheitlicher Ansatz**.

Der Makro-Salon soll dazu dienen, durch die „**makrobiotische Brille**“ individuelle und gesellschaftlich relevante Themen (Liebe, Künste, Politik, Ökologie, Besitzverhältnisse, Arbeitsleben, Bildung und Erziehung u.v.a.) einzuordnen und Lösungen für den Alltag zu finden, die unser geistiges, spirituelles, emotionales, physisches Leben stärken. Dazu gehört auch, politische und ökologische Zusammenhänge zu verstehen helfen.

Gründung einer oder mehrerer Lesegruppen.