

Programm 2027

AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

Weniger optimieren. Mehr leben.

Warum ein gesundes Leben mehr ist als die Summe unserer Gesundheitsdaten.

Wie viele Schritte sind wir heute gegangen? Wie erholsam war unser Schlaf? Und was können wir noch tun, um möglichst lange gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Noch nie hatten wir so viele Möglichkeiten, unseren Körper zu verstehen und unsere Gesundheit bewusst zu gestalten. Longevity, Biohacking sowie moderne Gesundheitsforschung eröffnen faszinierende Perspektiven: Das ist eine großartige Entwicklung! Doch bei aller Begeisterung für neue Erkenntnisse lohnt es sich, eine Frage zu stellen: Geht es darum, unser Leben immer weiter zu optimieren oder darum, es möglichst gut zu leben?

Wir sind überzeugt, dass beides zusammengehört. Gesundheit ist schließlich kein Selbstzweck, sondern die Grundlage für ein Leben voller Möglichkeiten, Begegnungen und Lebensfreude. Unsere Überzeugung wurzelt in der Philosophie der Lebensreform: natürliche Ernährung, Bewegung, Regeneration, ein bewusster Lebensstil und das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Was früher aus Erfahrung gelebt wurde, lässt sich heute durch wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern und weiterentwickeln. Und genau diese Verbindung von Tradition und Moderne begeistert uns.

Mit unserem **Longevity Kongress am 1. und 2. Mai 2027** möchten wir sie auf besondere Weise erlebbar machen. Wir laden Dich ein, neue Perspektiven auf ein langes, gesundes Leben zu entdecken und selbst auszuprobieren, wie vielfältig die Wege zu mehr Vitalität und Lebensqualität sein können.

Lass Dich von unserem neuen Seminarprogramm inspirieren, entdecke spannende Perspektiven auf Deine Gesundheit und finde neue Impulse für ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben. Bleib neugierig, probiere Neues aus und genieße die Freude am Lernen und Entdecken!

Für mehr gesunde Jahre. Und vor allem für mehr Leben in diesen Jahren.

Herzlichst Deine

Tanja Freise



Seminarprogramm

Gesundheit und Natur

Aus- und Weiterbildungen

Gesundheitsberater:in (IHK) 8
Berater:in Frauengesundheit 10
Longevity Coach 12
Kräuterexperte:in 14
Heilpflanzen-Experte:in 16
AugenCoach 18
BewegungsCoach 20

Seminare

Das Geheimnis der 100-Jährigen 21
Alles Gute für die Faszien 22
Pilates 23
Augenschule 24
Schüßler – 12 heilkräftige Salze 25
Heil- und Wildkräuter 26
Hildegard von Bingen 27
Hormonbalance für Frauen 28
Berater/in Wechseljahre 29

Ernährung

Aus- und Weiterbildungen

ErnährungsCoach (IHK) 32
Berater:in Darmgesundheit 34

Seminare

Ernährungstherapie Update 2027 35
Power für das Gehirn 37
Beautyfood trifft Naturkosmetik 38
Antientzündliche Ernährung 39
Fermentieren lernen 40
Essen ist Medizin 41
Darmgesundheit fördern 42
Gute-Laune-Küche – basisch kochen 43

Fasten

Aus- und Weiterbildungen

Fastenleiter:in (AGL) 46

Seminare

Basenfasten & Wandern 48
Basenfasten & Yoga 49
Basenfasten & Qigong 50
Deine Auszeit – Fastenwandern nach Buchinger 47

Entspannung & Achtsamkeit

Aus- und Weiterbildungen

Meditations- und Achtsamkeitslehrer:in 54
Body & Mind Practitioner 56
Trainer:in Progressive Muskelentspannung 58
Entspannungstrainer:in für Kinder 59
Natur-Resilienz-Trainer:in® 60
Berater:in Schlafgesundheit 61



Seminare

Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte 62
Klangschalen-Meditation & -Massage 63
Auftanken für Frauen 64
Gesundes Gehirn, entspannte Seele 65
Medizinrad 66
Meditatives Bogenschießen 67
Tanzmeditation und meditativer Tanz 68
Rituale im Alltag 69
Räucherkunst 70
Meditation entdecken, Stille erleben 71

Psyche & Wohlbefinden

Aus- und Weiterbildungen

Resilienz-Trainer:in 74
Mental-Trainer:in 76

Seminare

Vom guten Vorsatz zur Veränderung 78
Strahlend Du: Farb- & Stilberatung 79
Schreib dich frei, schreib dich glücklich 80
Die Kraft des Ikigai 81
Perfektionismus ablegen 82
Finde Deine Stimme 83
Kreativer Neubeginn für Frauen 84
Dein Weg in die Selbstständigkeit 85
Work-Health-Balance 86
Auf dem Weg zum Lebenstraum 87
Ordnung & Klarheit fürs Leben 88
Minimalismus 89
Menschen lesen – Körpersprache & Menschenkenntnis 90
Resilienz – Was uns stark macht 91

Yoga, TCM und Ayurveda

Aus- und Weiterbildung

Qigong-Trainer:in 94

Seminare

TCM Küchenmedizin kompakt 96
Kraftsuppen & Wohlfühlküche nach TCM 97
Yin & Yang 103
Energie und Lebenskraft 99
Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie 100
Chakra-Yoga und Klang 101
Therapeutisches Yoga 102
Meridiane für mehr Energie im Leben 103
Ayurvedische Küche und Yoga 104
Mit Ayurveda fit duchs Jahr 105

Retreats

Wander-Retreat 108
Yoga-Ayurveda-Retreat 109
Natur-Retreat 110
Longevity-Retreat 111
Oster-Retreat 112
Advents-Retreat 113

SAVE THE DATE: 01.-02.05.2027
LÄNGER GESUND LEBEN
LONGEVITY-KONGRESS DER AKADEMIE

Gesundheit & Natur



„Gesundheit lässt sich nicht auf einen einzigen Faktor reduzieren. Sie wächst, wenn wir Zusammenhänge verstehen.“

Dr. Heidi Braunewell

Wenn wir über Gesundheit sprechen, wünschen wir uns oft eine eindeutige Antwort: Was kann ich tun, damit es mir gut geht? Als Biologin weiß ich, wie selten sich lebendige Prozesse in einfache Regeln fassen lassen. Unser Körper ist ständig im Austausch mit seiner Umwelt. Das Zusammenspiel von Lebensstil, Ernährung, Schlaf, Bewegung, innerer Haltung und die Natur, die uns umgibt, wirkt auf vielfältige Weise auf uns ein.

Besonders fasziniert mich die Phytotherapie. In Kräutern und Heilpflanzen steckt ein Erfahrungsschatz, dem wir mit Neugier und wissenschaftlichem Blick begegnen dürfen. Traditionelles Wissen und moderne Forschung können sich wunderbar ergänzen, wenn wir sorgfältig unterscheiden, was belegt ist und wo noch Fragen offen sind.

Bei Fragen zu unserer Gesundheit suchen wir die Antworten oft zuerst im Außen. Das ist verständlich, denn fachlicher Rat kann wertvoll sein. Doch manchmal verlieren wir darüber das Gespür für uns selbst. Dabei lohnt es sich, wieder genauer hinzuspüren: Was tut mir gut? Was kostet mich Kraft? Was versucht mein Körper mir zu sagen? Ich möchte Menschen ermutigen, ihrer eigenen Wahrnehmung wieder mehr zu vertrauen und sie mit Wissen und wachem Verstand zu verbinden.

An der Akademie Gesundes Leben möchten wir genau diese Fähigkeit stärken. Du kannst Zusammenhänge entdecken, Naturheilkunde aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und Methoden kennenlernen, die dir helfen, selbstbestimmt und gut informiert für dein Wohlbefinden zu sorgen.

Ich freue mich, wenn du nicht nur neues Wissen mitnimmst, sondern auch Lust darauf bekommst, dich selbst und deine Umwelt aufmerksamer wahrzunehmen. Denn ein gutes Gespür für das eigene Wohlbefinden beginnt oft mit einer einfachen Frage: Was tut mir wirklich gut?



4-teilige Weiterbildung

Gesundheits-berater:in (IHK)

Du möchtest Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität begleiten? Diese Ausbildung gibt dir dafür das passende Rüstzeug.

In vier intensiven Modulen erhältst du praxisnahes Wissen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung, Resilienz und Naturheilkunde – wissenschaftlich fundiert, ganzheitlich gedacht und sofort anwendbar. Du lernst, Gesundheit in all ihren Facetten zu verstehen und in deinen beruflichen Alltag zu integrieren. Dabei wächst nicht nur deine Fachkompetenz, sondern auch deine persönliche Stärke im Umgang mit Klient:innen.

Ob für einen beruflichen Neustart, zur Erweiterung deiner Beratungstätigkeit oder für deine eigene Weiterentwicklung: Diese Weiterbildung eröffnet dir neue Perspektiven. Du gewinnst Sicherheit, Menschen empathisch und lösungsorientiert zu begleiten – sei es in der Einzelberatung, im Coaching oder in Vorträgen.

Freue dich auf lebendiges Lernen in einer inspirierenden Gemeinschaft und auf ein **anerkanntes IHK-Zertifikat**, das dir Türen öffnet. Werde zum/zur kompetenten Begleiter:in für mehr Wohlbefinden, Balance und Lebensqualität.

Inhalte

Ganzheitliche Gesundheit

• Salutogenese-Modell • Präventionskonzepte • Resilienz, Lebenseinstellung • Psychosomatik • Stress-Management • Lifestyle • Nachhaltigkeit

Ernährung

• Typgerechte Ernährung • Vegetarische und vegane Ernährung • Säure-Basen-Haushalt • Lebensmittelkunde und -qualität • Geschmacksexperte werden • Planetary Health Diet • Ernährungs-Apps • Praxis in der Lehrküche

Naturheilkunde

• Naturheilverfahren im Überblick • Naturarzneimittel • Kneipp-Anwendungen • Fitness und Bewegung • Darm-Mikrobiota • Atem und Entspannung • Achtsamkeitsübungen • Fragen an die Heilpraktikerin

Heilpflanzenkunde

• Erfahrungsmedizin • moderne Phytotherapie • Heilpflanzenpraxis • Heil- und Wildkräuter-Exkursion • Wirkstoffe • Naturarzneimittel

Indikationen

• Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Venenbeschwerden • Übergewicht, Intervallfasten • Allergien und Neurodermitis • Magen und Darm • Immunsystem, Erkältung • Krebs • Osteoporose, Schilddrüse • Wechseljahre • Schlafschwierigkeiten • Rheuma, gesunde Gelenke

Beratung und Vorträge

• Gesprächsführung • Beratungspsychologie • Praxis-Übungen, Fallbeispiele • Vortragstechnik, Netzwerken • Workshop „Selbständigkeit“ • Workshop „Lernen lernen“

Termine

Start Februar
Teil 1: 18.02.2027 – 22.02.2027 (Do-Mo)
Teil 2: 16.04.2027 – 20.04.2027 (Fr-Di)
Teil 3: 19.05.2027 – 23.05.2027 (Mi-So)
Teil 4: 02.07.2027 – 06.07.2027 (Fr-Di)

Start Mai
Teil 1: 07.05.2027 – 11.05.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 27.06.2027 – 01.07.2027 (So-Do)
Teil 3: 20.08.2027 – 24.08.2027 (Fr-Di)
Teil 4: 06.10.2027 – 10.10.2027 (Mi-So)

Start September
Teil 1: 15.09.2027 – 19.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 07.11.2027 – 11.11.2027 (So-Do)
Teil 3: 01.12.2027 – 05.12.2027 (Mi-So)
Teil 4: 12.01.2028 – 16.01.2028 (Mi-So)

Seminarleiter:innen



Dr. Heidi Braunewell
Diplom-Biologin, Dozentin für Ernährung und Naturheilkunde, Suggestopädie-Trainerin, Heilpraktikerin, Buchautorin



Martin Rutkowsky
Diplom-Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, NLP-Practitioner

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

3.450 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Live-Videokonferenzen zwischen den Modulen
- aller Zertifikatsgebühren (auch IHK-Zertifikat)
- Freizeitprogramm der Akademie

„Ich habe das Seminar sehr genossen. Tolle Inhalte, Vorbereitung auf die Anwendung, super Dozent:innen mit geballtem Wissen.“

Christiane



2-teilige Ausbildung

Berater:in Frauengesundheit

Du möchtest Frauen kompetent begleiten und ihnen in herausfordernden Zeiten unterstützend zur Seite stehen? Diese Ausbildung schenkt dir das Wissen und die Sicherheit, um genau das zu tun.

Im Mittelpunkt stehen zentrale Themen der Frauengesundheit – von Menstruation, PMS und Wechseljahren über Beschwerden wie Endometriose oder Osteoporose bis hin zu den unterschiedlichen Entwicklungsphasen einer Frau. Du entwickelst ein Gespür dafür, Symptome richtig einzuordnen und praxisnahe Ansätze für Beratung und Begleitung anzuwenden.

Gleichzeitig vertieft du das Verständnis für deinen eigenen Körper, nimmst seine Signale bewusster war und erkennst die Vielfalt der Zusammenhänge, die deine Gesundheit beeinflussen. Dieses Wissen stärkt nicht nur deine Selbstfürsorge, sondern gibt dir auch die Sicherheit, andere Frauen kompetent und einfühlsam zu begleiten

Freue dich auf intensives Präsenzlernen in einer wertschätzenden Gemeinschaft, getragen von erfahrenen Dozentinnen, die ihr Fachwissen mit Leidenschaft weitergeben. So wirst du zur empathischen Begleiterin für mehr Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Stärke im Leben von Frauen.

Inhalte

Frauengesundheit

• Akne und Hautunreinheiten • Migräne • Stimmungstief • Wassereinlagerung • Zyklusunregelmäßigkeiten und Zyklusstörungen • Mental Load • Naturheilkunde und Phytotherapie • Aromatherapie • Ernährung • Säure-Basen-Haushalt und Schüssler Salze • Bewegung und Entspannung mit Yoga • Funktion des Beckenbodens • Fruchtbarkeit • Verhütung und Kinderwunsch

Frauenbeschwerden

• Menstruation • Wechseljahresbeschwerden • Endometriose • Osteoporose • Hormone • Stimmungsschwankungen • Brustkrebs • PCOS • Einschlafprobleme und Schlaflosigkeit • Müdigkeit und Erschöpfung

Entwicklungsphasen der Frau

• Vorpubertät und Pubertät • Zyklus • Lebenssituation und Lebensumstände • Schwangerschaft, Stillzeit, Wochenbett • Menopause • Alter• Zusammenhang und Einordnung in Naturzyklen

Die weibliche Rolle

• Weiblichkeit und Körperbewusstsein • Empowerment • Work-Health Balance • Prägung und Generationenübergänge • Identität und Rollenwandel • Glaubenssätze, Selbstwahrnehmung und Selbstwert • Gender-Health Gap, Mental Load, Medical Gaslightin

Termine

Start April

Teil 1: 16.04.2027 – 20.04.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 23.06.2027 – 27.06.2027 (Mi-So)

Start August

Teil 1: 20.08.2027 – 24.08.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 22.10.2027 – 26.10.2027 (Fr-Di)

★★★★★

„Dieses Seminar ist ein Muss zur Abrundung einer ganzheitlichen Ausbildung im Bereich der Ernährungsberatung. Es ist absolut empfehlenswert.“

Kathrin

Seminarleiterinnen



Jennifer Zirener

Master of Health Education & Promotion, Sport- und Gesundheitsmanagerin, Yoga-Lehrerin



Martina Brede

Diplom-Ökotrophologin, Mineralstoffberaterin Schüßler-Salze, NLP-Practitioner



Simone Möller

Heilpraktikerin mit Zusatzqualifikation für Ernährungsmedizin (BTB) Beraterin der Endometriose-Vereinigung-Deutschland e. V.

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

1.890 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie



3-teilige Ausbildung

Longevity Coach

Longevity ist weit mehr als gesunde Ernährung und Bewegung. Auch die innere Haltung, erfüllende soziale Beziehungen, Lebenssinn und das Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Lebensstil spielen eine entscheidende Rolle. In dieser Ausbildung entdeckst du, wie du Langlebigkeit ganzheitlich verstehen und dieses Wissen für dich selbst und andere wirkungsvoll nutzen kannst.

Du tauchst ein in die neuesten Erkenntnisse der Langlebigkeitsforschung und lernst, diese mit bewährten Strategien aus Ernährung, Bewegung, Regeneration und bewusster Lebensgestaltung zu verbinden. Dabei erfährst du, welchen Einfluss dein Mindset, soziale Verbundenheit und persönliche Lebensgewohnheiten auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. So entwickelst du ein umfassendes Verständnis dafür, wie sich nicht nur die Lebensjahre, sondern vor allem die gesunden und erfüllten Jahre positiv beeinflussen lassen.

Besonders spannend: Im Rahmen der Ausbildung erlebst du die Messung wichtiger Gesundheitsparameter und erfährst, wie sich Veränderungen sichtbar und Entwicklungen nachvollziehbar machen lassen. Praxisnahe Methoden und konkrete Anregungen geben dir das nötige Rüstzeug, um dein neues Wissen direkt in Beratung, Coaching oder Training einzusetzen.

Inhalte

Ernährung & Zellgesundheit

• Entzündungshemmende Ernährung • Fastenformen • Mikronährstoffe & Mitochondrienfunktion • Darmgesundheit • Altersgerechte Ernährung • Longevity Foods • Pflanzenbasierte Ernährungsweise • Kalorienrestriktion • Autophagie • Zellreinigung • Sirtuine & Langlebigkeitsenzyme • Oxidativer Stress • Antioxidantien • Sekundäre Pflanzenstoffe • Zellalterung, Telomere & genetische Einflüsse • Blue Zones

Mindset & Psychologie

• Neuroplastizität • mentaler Fokus • Positives Altersbild • Stressmanagement • Achtsamkeit • Positive Psychologie • Dankbarkeitspraxis • Ikigai & Lebenssinn • Motivation, Selbstwirksamkeit & Verhaltensänderung • Vegetatives Nervensystem • Selbstfürsorge • Mindfulness

Bewegung & Regeneration

Muskelaufbau • Alltagsbewegung vs. gezieltes Training • Schlafqualität • Chronobiologie • Entspannungstechniken • Faszienpflege • Homöostase • Genetische Fitness • Ermüdungsresistenz • Lebensführung • Self Tracking

Lebensstil & Alltag

• Gesunde Gewohnheiten • Digitale Balance • Blaulichtreduktion • Biohacks • Zirkadiane Rhythmen • Rituale als Anker • Selbstoptimierung reflektieren • Mind-Body-Medizin • Integrative Therapie • Naturheilverfahren • Epigenetik

Soziales Netzwerk & Beziehungskompetenz

Systemischer Blick auf Lebensstilveränderung • Motivation • Zielsetzung & Rückfallprävention • Gewohnheiten etablieren • Kommunikation • Beziehungsarbeit • Sinn & Lebensfreude • Soziale Beziehungen • Stärken stärken

Didaktik & Vermittlungskompetenz

Gruppenbegleitung vs. Einzelarbeit • Storytelling & Präsentation • Aufbau und Struktur eines Workshops • Change-Kompetenz • innere Blockaden • Phasen eines Coachings

Termine

Start Februar
Teil 1: 18.02.2027 – 22.02.2027 (Do-Mo)
Teil 2: 16.04.2027 – 20.04.2027 (Fr-Di)
Teil 3: 04.07.2027 – 08.07.2027 (So-Do)

Start Mai
Teil 1: 27.05.2027 – 31.05.2027 (Do-Mo)
Teil 2: 27.06.2027 – 01.07.2027 (So-Do)
Teil 3: 27.08.2028 – 31.08.2027 (Fr-Di)

Start September
Teil 1: 15.09.2027 – 19.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 19.11.2027 – 23.11.2027 (Fr-Di)
Teil 3: 19.01.2028 – 23.01.2028 (Mi-So)

Seminarleiter:innen



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und zertifizierter Coach (dvct), Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

2.850 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Live-Videokonferenzen zwischen den Modulen
- Freizeitprogramm der Akademie



4-teilige Ausbildung

Kräuterexpert:in

Stell dir vor, du gehst mit offenen Sinnen durch die Natur und erkennst, welche Kraft in jedem Kraut steckt. Mit jedem Schritt wächst dein Wissen, mit jeder Begegnung dein Staunen. Hier lernst du nicht nur Pflanzen zu bestimmen, sondern ihre Sprache zu verstehen und ihre Wirkung zu nutzen.

Ob für Kräuterwanderungen, in deiner pädagogischen Arbeit oder als wertvolle Erweiterung deiner Beratungstätigkeit – du gewinnst die Sicherheit, dein Wissen lebendig und fundiert weiterzugeben.

Erfahrene Kräuterexpert:innen begleiten dich durch alle Jahreszeiten. Du entdeckst, wie du Pflanzen sammelst, verarbeitest und heilsam einsetzt. Dank des einzigartigen ORGANON-Konzepts lernst du die Zusammenhänge im großen Ganzen zu sehen und bekommst Werkzeuge, die dich nachhaltig bereichern.

Zwischen den Modulen vertiefst du dein Wissen mit Inhalten auf unserer Lernplattform und Video-Konferenzen und bleibst so das ganze Jahr über in Verbindung. Schritt für Schritt entwickelst du dein eigenes Kräuter-Verständnis und findest dabei nicht nur deinen Zugang zur Natur, sondern auch zu einer neuen Qualität des Lebens.

Das Highlight: Diese Ausbildung kann sowohl komplett als auch in einzelnen Modulen gebucht werden.
Der Start ist entweder im Frühjahr oder im Herbst möglich.

Inhalte

Modul Frühjahr

• Kräutererlebnispädagogik • Grundlagen der Wildkräutersammlung • Essbare Wildpflanzen • Botanik-Basics: Pflanzenmorphologie, Erkennungsmerkmale, Pflanzenfamilien • Herbarium • Exkursionen und Übungen • Sinnesschulung • Goethes Metamorphosenlehre • Zubereitungsmethoden von Heilpflanzen

Modul Sommer

• Naturheilkundliche Hausapotheke • Frauenheilkunde mit Kräutern • Seelische Balance • Heilpflanzen nach Sebastian Kneipp und Hildegard von Bingen • Küchenmedizin und Heilpflanzenpraxis • Exkursion zur Bioland-Rosenschule Ruf • Drogenkunde und Pflanzenwirkstoffe

Modul Herbst

• Botanik und Grundlagen • Morphologie • Herbstliche Sammelpraxis • Zubereitungsmethoden von Heilpflanzen • Exkursion in den Botanischen Garten Frankfurt • Projektentwicklung und Projektplanung • Didaktik, Rhetorik und Methodik • Geschichten, Märchen und Signaturenlehre • Anlegen und Erweitern eines Herbariums

Modul Winter

• Kosmetik-Praxis • Salben, Hautöle und natürliche Pflegeprodukte • Ätherische Öle und Aromatherapie • Herstellung pflanzlicher Hydrolate • Räucher-Workshop • Keimlinge, Sprossen und Microgreens • Vitalstoffe für die Winterküche • Winterpflanzen in der Natur

Termine

Modul Frühjahr
18.03.2027 – 21.03.2027 (Do-So)

Modul Sommer
11.06.2027 – 13.06.2027 (Fr-So)

Modul Herbst
05.09.2027 – 08.09.2027 (So-Mi)

Modul Winter
03.12.2027 – 05.12.2027 (Fr-So)

★★★★★

„Liebevolles, schön durchdachtes Seminar mit vor Begeisterung sprühenden Kräuterfrauen."

Melanie

Seminarleiterinnen



Astrid Schmitt-Dossou

Diplom-Ökotrophologin, gelernte Bio-Kräutergärtnerin, Dozentin für Wildpflanzen-Ernährung



Dr. Heidi Braunewell

Diplom-Biologin, Dozentin für Ernährung und Naturheilkunde, Suggestopädie-Trainerin, Buchautorin, Heilpraktikerin



Sarah Kleint

Kräuterexpertin, Phytotherapeutin, Kräuter-Erlebnispädagogin

Preis

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

2.290 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen und Z die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Live-Videokonferenzen zwischen den Modulen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Bei Einzelbuchung:

Module Frühjahr und Herbst je 750 Euro
Module Sommer und Winter je 490 Euro



Intensivausbildung

Heilpflanzenexpertin

In dieser Ausbildung tauchst Du tief in die Welt der Phytomedizin ein. Von wissenschaftlich top-aktuellem Fachwissen über Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten bis hin zu gesetzlichen Bestimmungen und Grenzen der Selbstmedikation.

Entdecke die Kraft der Natur und lerne, wie du mit Heilpflanzen und Wasseranwendungen nach S. Kneipp Beschwerden begegnest und bei Krankheiten wirkungsvoll unterstützt. Gewinne Sicherheit im Umgang mit Naturarzneimitteln und pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln.

Praxis und Theorie greifen ineinander: Im Kräutergarten und in der Umgebung der Akademie entdeckst du viele Heilpflanzen, kannst sie mit allen Sinnen erleben: fühlen, riechen, schmecken. In unserer Lehrküche probierst und bereitest du Tees und Salben zu und erfährst, wie du Kräuter mit Gesundheitspotenzial auch kulinarisch in deinen Alltag bzw. den Alltag deiner Klient:innen integrieren kannst.

Die Ausbildung zur Heilkräuterexpert:in bietet Dir eine solide Grundlage, um qualifizierte Orientierungshilfe zur Prävention mit Heilpflanzen geben zu können – professionell und rechtssicher. So wirst Du zur kompetenten Ansprechpartner:in, die Heilpflanzen – ob als Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel – ganzheitlich, sicher und wirkungsvoll einsetzt.

Ein **Highlight dieser Ausbildung** ist der Exkurs zu Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp in unserer hauseigenen Kneippanlage. Wie Heilpflanzen kann auch die Hydrotherapie das Immunsystem stärken und verschiedene Beschwerden wie Durchblutungsstörungen oder Schlafprobleme lindern. Eine Kombination beider Heilverfahren kann besonders wirkungsvoll sein.

Inhalte

- Heilpflanzen kennenlernen u. ihre Wirkstoffe verstehen
- Naturarzneimittel sicher einsetzen und richtig dosieren
- Hausapotheke mit wirksamen Heilpflanzen aufbauen
- Selbstmedikation verantwortungsvoll gestalten
- Kräuterexkursionen: Heilpflanzen erkennen u. sammeln
- Praxis in der Lehrküche: Heilpflanzen kulinarisch erleben
- Wasseranwendungen, heilsame Wickel und Auflagen-Praxis in der Kneipp-Anlage (Indoor und Outdoor, je nach Jahreszeit)
- Erkältungen und Atemwegserkrankungen mit pflanzlichen Arzneimitteln und Zitronenwickel lindern
- Echinacea, Sibirischen Ginseng und Süßholz zur Immunmodulation nutzen
- Stress mit adaptogenen Pflanzen regulieren: Ginseng, Rhodiola, Ashwagandha
- Heilpflanzen und Prießnitz-Auflage für erholsamen Schlaf
- Unterstützung bei depressiven Verstimmungen
- Frauenheilkunde mit traditionellen Heilkräutern bereichern
- Pflanzen, Kneipp-Anwendungen und Übungen zur Venenstärkung und Durchblutungsförderung
- Hautproblemen mit Heilpflanzen begegnen
- Wunden und Prellungen mit Naturmitteln versorgen.
- Magen-Darm-Beschwerden mit pflanzlichen Mitteln wirksam regulieren
- Heilpflanzen sicher bei Kindern anwenden
- Pflanzliche Arzneimittel für Schwangere
- Pflanzenwissen für die Gesundheit im Alter
- Das Herz-Kreislauf-System unterstützen
- Harnwegsinfekte pflanzlich in den Griff bekommen

> *„Wunderbare Atmosphäre, Seminarleitungen kompetent und angenehme Lernatmosphäre."*
>
> *Daniela*

Termine

01.06.2027 – 06.06.2027 (Di-So)
27.08.2027 – 01.09.2027 (Fr-Mi)

Seminarleiterinnen



Dr. Heidi Braunewell

Diplom-Biologin, Dozentin für Ernährung und Naturheilkunde, Heilpraktikerin und Phytotherapeutin



Sarah Kleint

Kräuterexpertin, Phytotherapeutin, Kräuter-Erlebnispädagogin

Preis

1.090 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- aller Zertifikatsgebühren
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET



3-teilige Ausbildung

AugenCoach

Unsere Augen sind das Tor zur Welt, sie begleiten uns jeden Moment. Daher ist es wichtig, sie achtsam zu pflegen und zu stärken. In dieser Ausbildung erhältst du das Wissen und die Werkzeuge, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre Sehkraft zu erhalten, zu verbessern und entspannt durch den Tag zu gehen.

Du tauchst ein in die faszinierende Welt des Sehens und lernst, wie Augenfunktion und Lebensstil zusammenhängen. Durch zahlreiche praktische Übungen, spezielle Brillen und fundierte Methoden erlebst du am eigenen Körper, wie spürbar Entlastung und Klarheit entstehen.

Ob in der Gesundheitsberatung, im Coaching, im betrieblichen Gesundheitsmanagement oder als Optiker:in: Du erweiterst dein Repertoire um ein Kurskonzept, das sofort einsetzbar ist und sich flexibel im Baukastensystem anpassen lässt.

Gleichzeitig stärkst du deine eigene Sehgesundheit und entwickelst ein tiefes Verständnis dafür, wie Sehtraining langfristig wirkt. So wirst du für andere zur kompetenten Begleitung auf ihrem Weg zu entspannterem und gesünderem Sehen und schenkst ihnen mehr Lebensqualität.

Das Highlight: In der Ausbildung erhältst du ein fertiges, modulares Kurskonzept zum sofortigen Loslegen.

Inhalte

Ganzheitliches Sehtraining

• Ganzheitliches Augentraining • Bates-Methode • Augen-Yoga und Augenentspannungstechniken • Dioptrien verstehen • Rasterbrille und Sehspiele • Anatomie des Sehens • Augenmuskulatur aktivieren und entspannen

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

• Ergonomischer Arbeitsplatz und Bildschirmbrille • 5-Minuten-Augenprogramme und Augenpausen • Augenübungen für Nah- und Fernsehen • Farbtafeln und Sehwechsel • Prophylaxe bei Fehlsichtigkeit • Prävention bei Sehstress • Brillen und Sehhilfen bei der Bildschirmarbeit

Natürliche Sehentwicklung anregen und fördern

• Sehentwicklung und frühkindliche Reflexe • Förderung des peripheren Sehens • Fehlsichtigkeit wie Schielen oder Astigmatismus • Sehspiele und Koordinationsübungen • Akkommodation und Netzhautverarbeitung • Trockene Augen natürlich behandeln und vorbeugen

Alterssichtigkeit und Augenerkrankungen

• Alterssichtigkeit ganzheitlich begleiten • Augenakupressur • Augenmuskulatur • Makuladegeneration, Grauer Star, Grüner Star • Netzhauterkrankung und Pupillenveränderungen • Augenvitamine und Ernährung • Augenbäder und Augenakupressur

Methodik und Didaktik

Methodik für Augentrainings • Didaktik für Einzel- und Gruppensettings • Anleitungspraxis mit Feedback • Kreative Sehübungen gestalten • Motivierende Sprache und Körpersprache • Dokumentation und Evaluation

Konzepte

Eigene Schulungseinheit entwickeln • Kurskonzept im Baukastensystem • Gruppenleitung • Freies Sprechen und Vortragsgestaltung • Programm zur Stärkung der Sehkraft • Kurzübungsprogramm für Firmen • Fehlsichtigkeiten verstehen • Sehspiele für Kinder • Maßnahmen zur Prophylaxe und Sehförderung

Termin

Start März

Teil 1: 07.03.2027 – 11.03.2027 (So-Do)
Teil 2: 09.04.2027 – 13.04.2027 (Fr-Di)
Teil 3: 13.06.2027 – 17.06.2027 (So-Do)

Seminarleiterinnen



Agnes Blessing
Optikerin, Ganzheitliche Sehtrainerin



Elvira Boguth
Heilpraktikerin, Sehtrainerin



Marianne Wiendl
Sehtrainerin, Heilpraktikerin, Autorin

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

2.590 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

5-tägige Ausbildung

BewegungsCoach

Du brennst für das Thema Bewegung und möchtest dich selbst und andere Menschen dabei unterstützen, ihre Fitnessziele zu erreichen? Dann bist du in der Ausbildung zum BewegungsCoach genau richtig.

Mit wissenschaftlich fundierter Expertise, alltagstauglichen Übungen und empathischem Coaching baust du dir eine solide und seriöse Basis als Coach für Bewegung auf: Sichtbar qualifiziert durch ein offizielles Zertifikat.

Inhalte

Bewegungskompetenz & Trainingspraxis

• Bewegungskonzepte für mehr Fitness im Beruf • Über 50 alltagstaugliche Übungen • Rückenmobilisation • Dehnübungen und Lockerungsübungen • Faszientraining • Bewegungsübungen fürs Home-Office • Belastungsdosierung • Trainingsintensitätssteuerung • Pulskontrolle

Coachingkompetenz & Motivation

• Übungsanleitung und Übungskorrektur • Umgang mit negativen Erfahrungen • Überwinden negativer Glaubenssätze • Methoden der Verhaltensänderung • Motivation, Nudging, Woop-Prinzip

Wissenschaft & Tools

• Das Mindestmaß an körperlicher Bewegung • Benefits körperlicher Aktivität auf unsere Körpersysteme • Anatomie der Muskeln • Muskelfunktionen • Bewegungsapparat und Muskelgruppen • Fitnesstracker, Fitness-Apps und Wearables

Termine

11.04.2027 – 16.04.2027 (So-Fr)
03.07.2027 – 08.07.2027 (Sa-Do)



Seminarleiter



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



Chris Segieth

Diplom-Sportwissenschaftler und Sporttherapeut, Dozent an der Justus-Liebig-Universität Gießen

Preis

1.190 Euro

inklusive:

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Lebensstilcoaching

Das Geheimnis der 100-Jährigen

Es gibt Regionen der Erde, die sogenannten Blue Zones, in denen Menschen bei bester Gesundheit und mit klarem Kopf sehr alt werden. Was ist ihr Geheimnis?

Antworten liefert uns die Lifestyle-Medizin: Sie rückt die gesundheitsrelevanten Lebensweisen in den Fokus. Mit den Faktoren Ernährung, Bewegung, Mindset und Lebensraum lassen sich gesundheitliche Beschwerden wirksam behandeln und Selbstheilungskräfte aktivieren – die Basis für ein vitales Leben.

Erfahre in diesem Seminar, wie du zum Hauptakteur deiner Gesundheit wirst!

Inhalte

- Medical Wellness: Lebensstilmedizin für ein Mehr an Gesundheit
- Lebensstilcoaching: Motivation und Selbstwirksamkeit
- Power 9: neun einfache Praktiken für ein langes Leben
- Lebensstilmedizin: Chancen und Grenzen unterschiedlicher Konzepte
- „Ikigai“: Lebensziel, Lebenssinn, Berufung ... wofür lohnt es sich zu leben?
- Mehr Lebensenergie: Konkrete Tipps und Empfehlungen
- Hara hachi bu: Japanische Ernährung
- Der inneren Arzt: Selbstfürsorge und Selbstheilungskräfte aktivieren
- Die Geheimnisse der Blue Zones: Ernährung, Bewegung, Lebensstil
- Wunschweg zur Gesundheit: Strategien, Gewohnheiten und persönliche Vision
- Dein kleines starkes Notfallset
- Epigenetik: Schutzgene einschalten



Termine

23.04.2027 – 25.04.2027 (Fr-So)
12.11.2027 – 14.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Alles Gute für die Faszien

Ein gut trainiertes Fasziengewebe fördert nicht nur eine straffe Körperform, sondern hält uns auch bis ins hohe Alter geschmeidig und beweglich. In der aktuellen Faszienforschung werden ständig neue, faszinierende Methoden entdeckt, wie wir mit Techniken wie elastischer Rückfederung, dem „Ninjaprinzip“ und propriozeptivem Training unser Bindegewebe gezielt stärken und schmerzfrei halten können.

In diesem Seminar tauchst du in die Welt der Faszien ein und lernst, welche Beschwerden durch verklebte oder verhärtete Faszien entstehen und wie du durch Bewegung, gezielte Übungen und die richtige Ernährung deine Faszien bis ins hohe Alter jung und flexibel halten kannst.

Dieses Seminar ist ideal für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Schmerzen vorbeugen und ein neues Körpergefühl erleben möchten.

Inhalte

- Einführung ins Faszientraining
- Anatomie der Faszien
- Verklebte Faszien: Ursachen und Folgen von Verklebungen
- Faszien aktivieren
- Selbstmassage und Regeneration
- Strategien gegen Muskelkater
- Ernährungsworkshop light
- Achtsamkeit und Faszien
- Faszientraining für Büro und Homeoffice
- Rückenmobilisation und Bewegungspausen
- Atemtechniken mit Faszienübungen



Termine

26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)
05.11.2027 – 07.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monique Proske

Diplom-Ökotrophologin, Trainerin Sportrehabilitation (BSA), Personal Trainerin (BDPT) und Nordic-Walking Trainerin (DSV)

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bewegungsseminar

Pilates

Eintauchen in die Welt des Pilates heißt, Körper, Geist und Seele gleichermaßen in Bewegung zu bringen. Du erlebst, wie gezielte Übungen nicht nur deine Muskulatur stärken, sondern auch Haltung, Atmung und innere Balance nachhaltig fördern. Ganzheitliches Pilates geht weit über klassische Fitness hinaus: Es schenkt dir ein neues Körperbewusstsein, fördert deine Achtsamkeit und öffnet den Raum für mentale Entspannung.

Mit speziellen Techniken entwickelst du Stabilität und Leichtigkeit zugleich und spürst, wie du dich gestärkt und gelassener durch den Alltag bewegst. Entdecke Methoden, die dir unmittelbares Wohlbefinden schenken und erfahre die tiefe Lebensfreude, die Pilates in dir wecken kann.

Dabei gewinnst du nicht nur Kraft, sondern auch Vertrauen in deinen Körper. Jede Stunde wird zu einer Reise zu dir selbst, bei der Gelassenheit, Vitalität und Lebensenergie in den Vordergrund treten. So wird Pilates zu einer Quelle, aus der du immer wieder neue Kraft schöpfen kannst.

Inhalte

- Ganzkörpertraining für verschiedene Muskelgruppen: Beckenboden, Bauchmuskeln und Rückenmuskeln
- Stärkung der Tiefenmuskulatur
- Kraftübungen und Stretching
- Vertiefende Atemtechniken
- Training von Konzentration und Zentrierung
- Kräftigende Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Förderung der gesunden Körperhaltung
- Vorbeugung von Verspannungen
- Bewusste Schulung der Körpermitte
- Arbeit mit dem „Powerhouse“



Termine

22.01.2027 – 24.01.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monique Proske

Diplom-Ökotrophologin, Trainerin Sportrehabilitation (BSA), Personal Trainerin (BDPT) und Nordic-Walking Trainerin (DSV)

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen

Sehkraft stärken, Sehfähigkeit trainieren, die Welt mit neuen Augen sehen! Die Augenschule zeigt für dich Wege auf, Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu regenerieren, die Selbstheilungskräfte des Sehsinnes zu aktivieren und die Sehfähigkeit zu erweitern. Sie ist für Fehl- und Normalsichtige geeignet.

Ziel ist es, die Abhängigkeit von Sehhilfen zu vermindern oder zu vermeiden und Selbstheilungskräfte deines Sehsinns zu stärken.

In diesem Seminar erfährst du, wie du deine müden und erschöpften Augen wirkungsvoll entspannen kannst. Du übst einen dynamischen Wechsel zwischen Sehfunktionen und Sehweisen, um einseitig belastetes Sehen (z. B. aufgrund von Bildschirmtätigkeit) und daraus resultierende Sehprobleme zu vermeiden. Außerdem erlebst du Licht- und Farbtherapie und ganzheitliche Sehschulung zur Stärkung des Sehsinnes.

Inhalte

- Ganzheitliches Augentraining
- Praktische Sehübungen
- Effektive Selbsthilfe-Methoden für den Alltag
- Umgang mit Fehlsichtigkeit
- Entspannungstechniken zur Augenentspannung
- Förderung der Augenbewegung
- Entlastung bei intensiver Bildschirmtätigkeit
- Bewusster Umgang mit der Brille
- Natürliche Wege zur Stärkung der Augen
- Anwendung von Farbtherapie
- Sehfunktionen harmonisieren



Termine

05.02.2027 – 07.02.2027 (Fr-So)
05.11.2027 – 07.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sylvia Gelman

Kursleiterin Augenschule,
ganzheitliche Sehtrainerin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erfahrungsseminar

Schüßler – 12 heilkräftige Salze

Nach Dr. Schüßler entstehen Krankheiten in den kleinsten lebenden Einheiten des Körpers: in den Zellen. Wenn der Mineralstoffhaushalt der Zelle gestört ist, kann die Zelle nicht richtig funktionieren und wird krank. Dr. Schüßler nutzte zwölf Mineralsalze, die natürlich im menschlichen Körper vorkommen, um die Zellen und damit den Menschen zurück in Balance zu bringen.

Die Zufuhr der homöopathischen Schüßler-Salze optimiert die Mineralstoffaufnahme und den Stoffwechsel der Zellen, so dass Gesundheit entstehen kann. Bereits die richtige Gabe von 1-2 unterstützenden Salzen kann den Körper wieder in Balance bringen.

Stress, körperliche und seelische Belastungen, Ernährungsfehler und Gesundheitsstörungen verbrauchen Mineralsalze. Hier geht es um das Ergänzen der richtigen Salze.

An diesem Wochenende lernst du die 12 Basis-Salze und deren Wirkungsweisen kennen. Anhand vieler praktischer Beispiele erfährst du, in welchen Situationen die Salze eingesetzt werden können und wie der aktuelle Bedarf ermittelt wird.

Inhalte

- 12 Salze für die Selbstbehandlung
- Bedarf individuell feststellen
- Säure-Basen-Balance
- Energiehaushalt unterstützen
- Immunsystem stärken
- Übergewicht abbauen
- Osteoporose und Gelenkbeschwerden mildern
- Kinder und ältere Menschen



Termine

20.08.2027 – 22.08.2027 (Fr-So) BASIS (Salze 1-12)
19.11.2027 – 21.11.2027 (Fr-So) AUFBAU (Salze 13-27)

Seminarleiterin



Martina Brede

Dipl. Ökotrophologin, Mineralstoffberaterin Schüßler-Salze, NLP-Practitioner

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Heil- und Wildkräuter

Beim Spaziergang leuchten dir die verschiedensten Kräuter und Blumen entgegen. Bald schon kennst du die Namen der Pflanzen und weißt, wofür sie zu verwenden sind.

Entdecke die Schätze am Wegesrand auf der Exkursion in der herrlichen Taunus-Landschaft rund um die Akademie und lerne die Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen. In unserer Seminarküche verwandelst du die gesammelten Kräuter und Blüten zu grünen Smoothies, feinen Salaten, gesunden Snacks, Tees und kulinarischen Köstlichkeiten.

Die attraktive Rezeptesammlung nimmst du mit nach Hause. Erfahre, was die Wissenschaft zur Pflanzenheilkunde erforscht und welche Wirkungen wissenschaftlich belegt sind. Lerne wirkungsvolle Naturarzneimittel, ihre Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kennen.

Die praktischen Tipps gegen Alltagsbeschwerden kannst du gleich und sicher anwenden.

Inhalte

- Wildpflanzen, Heilpflanzen, Wildkräuter
- Kräuterexkursion: Pflanzen am Wegesrand entdecken
- Heilkräuter-Portraits: Wirkung von Kamille, Schafgarbe Spitzwegerich u.v.m.
- Pflanzen-Anwendungen für Menstruation und Wechseljahre
- Essbare Wildpflanzen zu jeder Jaheszeit
- Frische Rezepte mit Brennnessel, Bärlauch und Gundermann
- Tipps für Garten und Balkon
- Kräuter trocknen und aufbewahren
- Rezepte aus der Naturheilkunde
- Beeren: Vitaminquelle und Immunbooster



Termine

14.05.2027 – 16.05.2027 (Fr-So)
17.09.2027 – 19.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen





Astrid Schmitt-Dossou – Diplom Ökotrophologin
Sarah Kleint – Kräuterexpertin, Phytotherapeutin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Hildegard von Bingen

Mystikerin, Naturwissenschaftlerin und Musikerin – Hildegard von Bingen gehört zu den bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Sie hatte Einblicke in die Geheimnisse von Schöpfung und Leben und kannte die Heilkräfte, die in der Natur liegen.

Ihr Wissen und die Botschaft um eine ganzheitliche Heilung des Menschen werden in diesem Seminar erläutert und Heilmittel aus der Klostermedizin nach Originalrezepten hergestellt.

Du kochst nach Hildegard mit bekömmlichen Lebensmitteln und setzt Hildegard-Gewürze mit ihren anregenden und unterstützenden Wirkungen ein. Heilpflanzen der heiligen Hildegard werden aus ihrer Zeit und heutiger Sicht beleuchtet: Küche, Kräuter und Hildegard-Apotheke – zur Selbsthilfe noch immer aktuell.

Auch als Fortbildung für Gesundheits- und Ernährungsberater:innen geeignet.

Inhalte

- Die Welt der Hildegard von Bingen – Mystik trifft Moderne
- Heilsame Lebensmittel
- Ernährung nach Hildegard
- Hildegard-Gewürzkunde
- Edelsteinkunde nach Hildegard
- Hildegard-Fasten
- Heilmittel selbst herstellen
- Bekömmliche Rezepte ausprobieren
- Hausapotheke nach Hildegard
- Hildegard-Frühstück
- Gemeinsames Kochen in der schönen Lehrküche



Termine

16.04.2027 – 18.04.2027 (Fr-So)
14.10.2027 – 17.10.2027 (Fr-So) * 1 Tag länger. s. Preis

Seminarleiterin



Susanne Neifer

Zertifizierte Referentin der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen, ausgebildet in Klostermedizin und Pflanzenheilkunde

Preis

510 Euro * verlängerter Oktober-Termin: 690 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Impulsseminar

Hormonbalance für Frauen

Mehr Alltagsenergie, ein gutes Körpergefühl und innere Ruhe entstehen nicht durch noch mehr Disziplin, sondern durch ein stimmiges Zusammenspiel der Hormone im Inneren. Manchmal verändert sich dieses Erleben ganz leise. Die Energie schwankt, der Schlaf fühlt sich weniger erholsam an, Konzentrationsprobleme stellen sich ein, innere Unruhe nimmt zu und es kommt zu Gewichtszunahmen, ohne dass es dafür einen klaren Grund gibt. Wer die Zusammenhänge im eigenen Körper versteht, kann gezielt dazu beitragen, das hormonelle Gleichgewicht zu unterstützen und Energie, Wohlbefinden und Balance zu fördern.

Erlebe, wie du deine Hormone nicht länger als Gegner, sondern als kraftvolle Verbündete deiner Gesundheit und Lebensfreude nutzen kannst. Tauche ein in ein praxisreiches Seminar, das dir zeigt, wie Ernährung, Natur, Lebensstil und Wissen zu einem neuen Körpergefühl führen.

Inhalte

- Das Hormonorchester im Überblick
- Zyklus und hormonelle Übergänge
- Hormonhaushalt regulieren
- Stress, Nebennieren und Cortisol
- Blutzucker und Stoffwechsel
- Schilddrüse stärken
- Gewicht und hormonelle Einflüsse
- Cortisolbauch in der Perimenopause
- Nährstoffe und hormonelle Umweltfaktoren
- Hormonfreundliche Ernährung
- Nährstoffversorgung optimieren
- Schlaf, Nerven und innere Ruhe
- Progesteron und Östrogen
- Phytohormone und regulierende Pflanzenstoffe
- Praxis-Impulse für zuhause



Termine

19.03.2027 – 21.03.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Simone Möller

Heilpraktikerin mit Zusatzqualifikation für Ernährungsmedizin (BTB) Beraterin der Endometriose-Vereinigung-Deutschland e. V.

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Wechseljahre – die Kraft des Wandels

Die Wechseljahre sind eine aufregende und herausfordernde Lebensphase, die viele Fragen aufwirft, nicht nur für betroffene Frauen, sondern auch für Beraterinnen und Begleiterinnen, die in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung tätig sind. Unser dreitägiges Seminar „Wechseljahre – Die Kraft des Wandels" bietet dir fundiertes Wissen, die besonderen Bedürfnisse dieser Lebensphase zu verstehen und praxisnahe Kompetenz für die Hilfe zur Selbsthilfe und die Beratung anderer Frauen zu erwerben.

Gemeinsam enttabuisieren wir die Wechseljahre, betrachten sie als kraftvollen Wendepunkt im Leben und lernen, wie wir diese Zeit als Chance für Wachstum und Neuausrichtung nutzen können.

Zertifizierung möglich: Teilnehmer:innen mit nachgewiesener Weiterbildung in Ernährung, Gesundheit oder Naturheilkunde erhalten das Zertifikat „Berater:in Wechseljahre".

Inhalte

- Biologische, hormonelle und körperliche Prozesse der Wechseljahre
- Stimmungsschwankungen, Ängste, depressive Verstimmungen, Rollenwandel, Partnerschaft und Sexualität verstehen und gestalten
- Möglichkeiten zur Unterstützung: Natürliche Hilfen und Phytohormone
- Hormonersatztherapie und bioidentische Hormone
- Hilfreiche Frauenheilkräuter, Kneipp-Anwendungen, natürliche Adaptogene
- Methoden zur Regulation des Nervensystems
- Ernährung und Mikronährstoffe
- Bewegung, Entspannung, Schlafhygiene und gesunde Selbstfürsorge



Termine

10.06.2027 – 13.06.2027 (Do-So)
14.10.2027 – 17.10.2027 (Do-So)

Seminarleiterinnen





Simone Möller – Heilpraktikerin, Fastenleiterin
Dr. Heidi Braunewell – Diplom-Biologin, Buchautorin

Preis

690 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie



„Ernährung, die stärkt, schmeckt und wohltut muss nicht perfekt sein. Sie muss zum Menschen passen, der sie lebt.“

Sigrid Siebert

Was wir essen, ist nie nur eine Frage von Nährwerttabellen. Unsere Mahlzeiten erzählen von Herkunft, Gewohnheiten, Gemeinschaften, Kultur und davon, wie viel Raum wir uns im Alltag für uns selbst nehmen. Sie können Genuss schenken, Menschen verbinden und ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit sein.

Als Ernährungstherapeutin und Ökotrophologin ist mir deshalb eines besonders wichtig: Wissenschaftliches Wissen muss im wirklichen Leben ankommen. Eine Empfehlung ist erst dann hilfreich, wenn sie verständlich ist und zu den Bedürfnissen, Möglichkeiten und Vorlieben eines Menschen passt. Das Verständnis dafür, warum wir uns für etwas entscheiden, macht uns handlungsfähig und nicht ein strenges Regelwerk.

Mich begeistert, wie vielseitig eine pflanzenbetonte Küche sein kann und wie eng Essmuster mit unserer Biografie und der gesamten Lebensgestaltung zusammenhängen. Eine ausgewogene Ernährung ist keine einzelne Maßnahme, sondern Teil eines Lebensstils, den wir jeden Tag aufs Neue gestalten können.

In meinen Seminaren möchte ich diese Zusammenhänge sichtbar machen, Fragen zulassen und Freude am Ausprobieren wecken. Es darf diskutiert, gekocht, probiert und auch einmal eine lieb gewonnene Überzeugung hinterfragt werden.

Vielleicht nimmst du am Ende nicht die eine perfekte Antwort mit, sondern etwas Wertvolleres: Sicherheit im Umgang mit Ernährungsinformationen, neue Ideen für deinen Teller und die Zuversicht, deinen eigenen Weg zu finden.

Denn gute Ernährung soll nicht den Alltag beherrschen. Sie soll ihn mit Lebensfreude und einem guten Gefühl für die eigenen Bedürfnisse bereichern.

Ernährung



4-teilige Weiterbildung

Ernährungs-Coach (IHK)

Stell dir vor, du begleitest Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden – mit Kompetenz, Empathie und fundiertem Wissen. Genau das ermöglicht dir die Ausbildung zum ErnährungsCoach (IHK) an der Akademie Gesundes Leben.

In vier intensiven Seminarblöcken erwirbst du praxisnahes Fachwissen rund um die Themen Ernährung, Stoffwechsel, Darmgesundheit, Herz-Kreislauf-Prävention und moderne Ernährungskonzepte. Du lernst die Grundlagen der Nährstofflehre ebenso kennen wie den Einsatz von pflanzenbasierter Ernährung als Lifestyle-Medizin. Ergänzt wird dein Wissen durch Impulse aus Naturheilkunde, Erfahrungsmedizin und ganzheitlicher Gesundheitsförderung.

Stärke deine Coachingkompetenz: In interaktiven Übungen, Rollenspielen, Fallanalysen und kollegialem Austausch trainierst du, wie du Menschen motivierend begleitest, komplexe Inhalte verständlich erklärst und individuelle Lösungen entwickelst. Mit dem **anerkannten IHK-Zertifikat** eröffnest du dir neue berufliche Perspektiven – sei es in der individuellen Ernährungsberatung, im Coaching, in Kursen oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Inhalte

Ernährungswissen

• Typgerechte Ernährung • pflanzenbasiert essen • wissenschaftliche Empfehlungen • Nährstoffbedarfe • Säure-Basen-Haushalt • Makro- und Mikronährstoffe • ernährungsabhängige Krankheiten • Unverträglichkeiten • Planetary Health Diet • Food Trends • antientzündliche Ernährung • Essen als Medizin • Darmgesundheit • Herzgesundheit

Figur, Fitness, Gewicht, Gesundheit

• Gewichtsreduktion • Abnehmprogramm • Wohlfühlgewicht • Low Carb und ketogene Kost • Figuranalyse • Diätansätze • Achtsamkeit • Fastenformen • Superfoods • Anti-Aging • Nahrungsergänzung • Stoffwechseloptimierung • Fitness- und Sporternährung • Nordic Walking

Praxiswissen

• Lebensmittelkunde • Lebensmittelqualität • Umsetzung im Alltag • Nährwertkennzeichnung • Einkaufscoaching • Versuchsküche • Essen-Erlebnistraining • Sinnesschulung • Zusatzstoffe erkennen

Coachingkompetenz

• Ernährungspsychologie • Essbiografie • Beratungs-Training • Essverhalten erfassen • individuelle Lösungen • Motivation steigern • Fallbeispiele • Gesprächsführung • Zielarbeit • Umgang mit Widerständen • Präsentation • Verhaltensänderung

Termine

Start April
Teil 1: 09.04.2027 – 13.04.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 09.06.2027 – 13.06.2027 (Mi-So)
Teil 3: 20.08.2027 – 24.08.2027 (Fr-Di)
Teil 4: 06.10.2027 – 10.10.2027 (Mi-So)

Start September
Teil 1: 08.09.2027 – 12.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 07.11.2027 – 11.11.2027 (So-Do)
Teil 3: 05.01.2028 – 09.01.2028 (Mi-So)
Teil 4: 22.03.2028 – 26.03.2028 (Mi-So)

★★★★★

„Ein wahnsinnig spannendes Thema, gerade auch das Coaching (raus aus der Komfortzone) würde ich immer wieder empfehlen."

Sina

Seminarleiter:innen



Sigrid Siebert

Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



Prof. Dr. Guido Ritter

University of Applied Sciences, Fachbereich Oecotrophologie, Münster



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und zertifizierter Coach (dvct), Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Seminarpreis

3.450 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren (auch IHK-Zertifikat)
- Live-Videokonferenzen zwischen den Modulen
- Freizeitprogramm der Akademie

5-tägige Weiterbildung

Berater:in Darmgesundheit

Mach das Mega-Thema „Darmgesundheit“ zu deinem Thema! Setze Wissen, Kompetenz und Empathie an die Stelle von Mythen, Scham oder Tabus.

Mit Leichtigkeit, Fachwissen und Humor und vor allem ganz viel Praxiswissen wirst du veränderungsstarke:r Berater:in für ein direktes Mehr an Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Inhalte

Darm und Gesundheit

• Darmflora – Sitz der Gesundheit • Darmsanierung und Darmkur • Verstopfung, Blähungen und Durchfall • Darmerkrankungen verstehen • Allergien als darmassoziierte Erkrankungen • Dysbiose und Übergewicht • Darmgesundheit und Krebs

Mikrobiom und Mikrobiota

• Darmbakterien und Mikrobiom • Probiotika und Präbiotika • Antibiotika und Darmflora • Mikrobiotika und Übergewicht

Systemische Zusammenhänge

• Darm-Leber-Achse • Darm-Hirn-Achse • Leaky Gut und Leistungssport • Mikrobiota und Herz-Kreislauf-System • Schleimhautvernetzung • Vagusnerv

Praktische Anwendungen

• Immunsystem stärken • Darmfreundliche Küche • Phytotherapie und pflanzliche Antibiotika • Stuhlanalyse verstehen und anwenden



Termine

11.03.2027 – 16.03.2027 (So-Fr)
03.10.2027 – 08.10.2027 (So-Fr)

Seminarleiter:innen





Martin Rutkowsky – Diplom Ökotrophologe
Dr. Heidi Braunewell – Diplom Biologin

Preis

1.090 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Impulsseminar

Ernährungstherapie Update 2027

Ernährungswissenschaft ist ein dynamisches Feld, kaum ein anderes Thema verändert sich so rasant. Fast täglich erscheinen neue Studien, die altbekannte Empfehlungen infrage stellen oder überraschende Erkenntnisse liefern. Was gestern noch als gesichert galt, wird heute bereits kritisch hinterfragt. Diese Flut an Informationen kann leicht verunsichern – selbst erfahrene Fachkräfte fragen sich: Welche Empfehlungen sind wirklich aktuell und wissenschaftlich fundiert?

Inhalte

- Fermentierte Proteine – das bessere Protein?
- Lithium in der Ernährung – kann Essen die Stimmung heben?
- MIND-Diät – kann man Demenz wegessen?
- Antientzündliche Ernährung – Hype oder echte Prävention?
- Fasten – 16:8 war gestern?
- Nordic Diet – Mediterran kann jetzt nordisch?
- Zyklusorientierte Ernährung – brauchen Frauen einen anderen Speiseplan?
- Sekundäre Pflanzenstoffe – wir essen, Darmbakterien entscheiden?
- Polyphenole – das Beste entsteht erst im Darm?



Termine

26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)
22.10.2027 – 24.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Bernd Küllenberg

Diplom Ökotrophologe, Diplom-Sportlehrer, Stressmanagement-Trainer

Preis

470 Euro
inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

SAVE THE DATE

LÄNGER GESUND LEBEN

**01.05.-
02.05.2027**

LONGEVITY-KONGRESS DER AKADEMIE GESUNDES LEBEN IN KOOPERATION MIT REFORMHAUS®

AKADEMIE-GESUNDES-LEBEN.DE/LONGEVITY-KONGRESS

RECHTZEITIG ANMELDEN UND PLATZ SICHERN

Erlebnisseminar

Power für das Gehirn



Unser Gehirn ist ein echter Workaholic. Ein wahres Multitalent, das für diese Leistung Energie und Mikronährstoffe benötigt! Nutze die präventive Wirkung spezieller Vitalstoffe bei schwacher Konzentrationsfähigkeit, Stress, Burnout oder auch therapiebegleitend bei Alzheimer und Demenz. Lerne, welche Lebensstilfaktoren die Gehirnfunktion beeinflussen.

Du erfährst alles Wissenswerte über die wichtigsten Wirkstoffe und Heilpflanzen und deren Wirkung auf die Hirnfunktion. Integriere Vitalstoffe mit ausgewogenen Rezepten in deinen Alltag.

Inhalte

- Nahrungsergänzung fürs Gehirn: Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine, Ginkgo und Co.
- Superfoods wie Beeren, Nüsse und Gewürze
- Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentration steigern
- Brainfood verstehen – Kraftstoffe für Nerven, mentale Stärke und kognitive Leistungsfähigkeit
- Brain Gym
- Ginsenoside für mehr Stressresistenz
- Adaptogene Heilpflanzen
- Mit Ernährung Alzheimer und Demenz verlangsamen
- Optimale Versorgung durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren
- Kreative Gehirnbooster-Mahlzeiten in unserer Lehrküche zubereiten

Termine

28.05.2027 – 30.05.2027 (Fr-So)
26.11.2027 – 28.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Martin Rutkowsky

Diplom-Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, NLP-Practitioner, Buchautor

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Beautyfood trifft Naturkosmetik

Wahre Schönheit kommt von innen und zeigt sich auch im Außen. Wenn wir uns in unserer Haut wohlfühlen, gut für uns sorgen und unserem Körper Aufmerksamkeit schenken, stärkt dies unsere natürliche Ausstrahlung.

In diesem Seminar entdeckst du, wie sich Schönheitspflege von innen und außen wunderbar ergänzen. Du lernst die Wirkung ausgewählter Beautyfoods kennen, erfährst, was hochwertige Naturkosmetik auszeichnet, und probierst wohltuende Anwendungen direkt selbst aus.

Freue dich auf eine inspirierende Auszeit voller Düfte, Pflege, Genuss und neuer Impulse. In entspannter Atmosphäre erlebst du, wie kleine Schönheits- und Wohlfühlrituale deine Haut, dein Körpergefühl und deine Lebensfreude bereichern können.

Inhalte

- Beauty Food und Naturkosmetik in ihrer natürlichen Verbindung erleben
- Neue Impulse für Wohlbefinden, Hautgesundheit und Ausstrahlung entdecken
- Inspirierende Einblicke in die Themen Longevity und Healthy Ageing erhalten
- Beauty-Cocktails und nährstoffreiche Rezeptideen kennenlernen
- Qualitativ hochwertige Naturkosmetik praktisch anwenden
- Wohltuende Maskenanwendungen erleben
- Die Kraft von Düften und Aromaölen entdecken
- Persönliche Wohlfühl-Rituale für den Alltag entwickeln
- Praktische Erfahrungen in Lehrküche und im Kosmetik-Studio sammeln
- Wertvolle Zeit für dich selbst genießen



Termine

14.05.2027 – 16.05.2027 (Fr-So)
22.10.2027 – 24.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin





Sigrid Siebert – Diplom Ökotrophologin
Corinna Hauth – Kosmetikerin und Visagistin

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Antientzündliche Ernährung

Geht es auch dir so, dass du dich ständig müde fühlst, mit Verdauungsproblemen oder Gelenkschmerzen kämpfst, aber aus ärztlicher Sicht scheint alles in Ordnung zu sein? Dann könnte eine Entzündung dahinterstecken. Die gute Nachricht ist, dass du aktiv etwas gegen Entzündungsprozesse tun kannst.

Eine gezielte, entzündungshemmende Ernährung gehört zu den wirkungsvollsten Hebeln, um schleichenden Entzündungsprozessen vorzubeugen, diese zu stoppen oder um bereits entstandene Entzündungen zurückzudrängen. Damit erhältst du wieder mehr Energie und fühlst dich insgesamt wohler in Deinem Körper.

Inhalte

- Grundlagen antientzündliche Ernährung
- Silent Inflammation erkennen
- Entzündungshemmende Lebensmittel gezielt einsetzen
- Entzündungsfördernde Trigger vermeiden
- Praxiswissen Lehrküche
- Schnelle antientzündliche Rezepte & Snacks
- Wochenstruktur und Meal-Prep
- Übertragbarkeit auf Arthrose, Rheuma, Darm- und Hautprobleme
- Umgang mit Unverträglichkeiten
- Darmgesundheit und Entzündung
- Fette und Öle richtig wählen
- Gewürze mit therapeutischer Wirkung
- Einkaufsempfehlungen für den Alltag
- Checklisten für Zuhause
- 28-Tage-Plan antientzündliche Ernährung
- Labor- und Entzündungswerte verstehen & einordnen



Termine

12.02.2027 – 14.02.2027 (Fr-So)
20.08.2027 – 22.08.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Martin Rutkowsky

Diplom-Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, NLP-Practitioner, Buchautor

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Das DIY-Seminar

Fermentieren lernen

Fermentierte Lebensmittel sind wahre Multitalente: Von würzig-sauer bis hin zu umami-reichen Aromen bringen sie völlig neue Geschmackswelten auf Deinen Teller. Sie helfen dir, nachhaltiger zu leben, denn sie lassen sich auch hervorragend aus Küchenresten oder Ernteüberschüssen zaubern und helfen dir damit, Ressourcen zu schonen und Lebensmittelverschwendung vorzubeugen. Darüber hinaus punkten fermentierte Lebensmittel mit wertvollen probiotischen Mikroorganismen, die nicht nur deine Darmflora unterstützen, sondern auch deine Verdauung erleichtern.

In diesem Seminar lernst du die verschiedenen Formen der Fermentation kennen, probierst diese direkt in unserer Lehrküche aus und kannst leckere Kostproben und inspirierende Rezepte mit nach Hause nehmen.

Inhalte

- ABC des Fermentierens: Grundlagen, Basiswissen und Grundrezepte.
- Salzfermente, Zuckerfermente und Starterkulturen
- Natürlich haltbar machen
- Gesundheit aus dem Bauch
- Gemüse, Kräuter & Obst fermentieren
- Wasserkefir, Kombucha, Ginger- und Kurkuma-Ale
- Sauerteigbrot backen
- Dips, Salsas & Würzpasten
- Saucen, Pickles, Chutney
- Kefir-Waffeln und Zitrusmarmelade
- Probiotisches zum Frühstück: Joghurt und Milch-Kefir
- Vielfältige Fermente in die Alltagsküche integrieren



Termin

29.10.2027 – 31.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen





Dieter Bund – Integrativer Gesundheits Trainer
Eva Dreher – Beraterin für effiziente Mikroorganismen (EM®)

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Natural Health Food Seminar

Essen ist Medizin

Heilende Lebensmittel ergänzen eine natürliche, gesunde Ernährungsweise. Untersuchungen zur Wirkung pflanzenbasierter Ernährung überraschen mit Ergebnissen zu längerem, gesünderem und nachhaltigerem Leben.

Rote Betesaft reguliert den Blutdruck, Hagebuttenpulver schmiert die Gelenke, abgekühlte Kartoffeln stärken die Abwehr. Die Gesundheitsmacht natürlicher Lebensmittel gestaltet den modernen Lebensstil der Zukunft. Industriemästung adé! „Pflanzenbasierter Genuss auf die Gabel“ ist das Motto einer neuen Lifestyle-Ernährung für Kopf, Herz und Natur.

Hier erhältst du ein Gewusst-Wie-Praxis-Seminar mit dem besonderen Kick für den Alltag.

Inhalte

- Grundlagen der Ernährung: Makro- und Mikronährstoffe, Nährstoffbedarf, Ernährungstypen, Stoffwechseltypen
- Individuelle Ernährungsempfehlungen bei Beschwerden
- Antientzündliche Ernährung und herzgesunde Ernährung
- Einführung in die Ernährungstherapie bei chronischen Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen und stille Entzündungen
- Stärkung der Selbstheilungskräfte durch Ernährung
- Zuckerfallen erkennen: versteckter Zucker, Zuckeralternativen, zuckerfreie Ernährung
- Gesunde Proteinquellen
- Superfoods und heimische Alternativen
- Kräuterwissen: heimische Heilkräuter, Wildkräuter, Anwendungen.
- Alltagstaugliche Rezepte, saisonale Zubereitung, Praxiseinheiten mit Verkostung



Termine

07.05.2027 – 09.05.2027 (Fr-So)
10.12.2027 – 12.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Impulsseminar

Darmgesundheit fördern

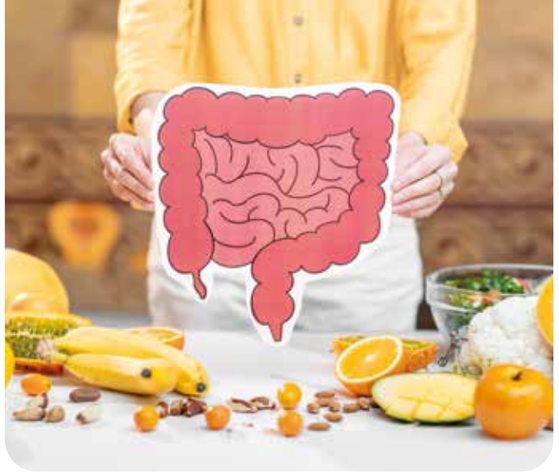
In der Naturheilkunde haben der Darm und die Darmflora eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

Die Pflege des Darmbioms im täglichen Umgang mit den richtigen Nahrungsmitteln oder die gezielte Gabe von ausgewählten Mikroorganismen ist von großer Bedeutung. Viele Studien weisen auf die Wirksamkeit einer bewussten Ernährung, sowohl für das körperliche als auch für das seelisch-geistige Wohlbefinden, hin.

Du erhältst Tipps und Empfehlungen aus Phytotherapie und Nahrungsergänzung zu gestörter Darmgesundheit, Über- und Untergewicht sowie anderen Gesundheitsproblemen.

Inhalte

- Darmanatomie, Aufbau und Funktion
- Bedeutung von Mikrobiom und Mikrobiota
- Die Darmflora als Schlüssel für Vitalität und Immunsystem
- Dysbiose verstehen
- Zusammenhang von chronischen Erkrankungen, Allergien und dem Darm
- Stress und das „Bauchhirn“
- Zusammenhang von Übergewicht und Darmgesundheit
- Darmsanierung für Balance und Leichtigkeit
- Schutz der gesunden Darmschleimhaut
- Kraftvolle Probiotika – nährende Präbiotika
- Darmfreundliche Lebensmittel
- Sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel



Termine

25.06.2027 – 27.06.2027 (Fr-So)
10.12.2027 – 12.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen





Martin Rutkowsky – Diplom-Ökotrophologe, Autor
Dr. Heidi Braunewell – Diplom-Biologin, Autorin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Das basische Koch-Seminar

Gute-Laune-Küche

Entdecke die Power des basischen Kochens! Werde zum Küchen-Rockstar und boostere Deine Gesundheit. Lerne in unserem Seminar köstliche Rezepte kennen, die den Gaumen verzaubern und gleichzeitig den Körper vitalisieren und die Stimmung heben. Schmecke den Unterschied und fühle dich fit wie nie zuvor!

Unsere Expertin für basische Ernährung, Stefanie Kehr, wird dich in unserer Lehrküche durch eine Vielzahl von raffinierten Rezepten mit basischen Zutaten führen. Lerne, wie du deine Mahlzeiten so gestalten kannst, dass sie nicht nur köstlich und gesund, sondern auch schnell zubereitet sind. Erfahre, wie du mit den richtigen Gewürzen und Kräutern den Geschmack deiner Gerichte auf eine neue Ebene heben und dich dabei energiegeladen und vital fühlst.

Inhalte

- Basische Ernährung als Schlüssel für Vitalität, Darmgesundheit und Immunsystem
- Deinen persönlichen Säure-Basen-Haushalt einschätzen
- Den PRAL-Wert von Lebensmitteln kennen und anwenden
- Mineralstoffreiche Gerichte für mehr Energie und innere Balance
- Basische Rezepte für den Darm
- Basische Power fürs Gehirn – Nüsse, Beeren und Gemüse für Konzentration und Denkleistung nutzen
- Kreative Rezeptideen ausprobieren in unserer Lehrküche
- Basische Frühstücksideen genießen
- Basische Suppen und Eintöpfe kochen
- Basische Genüsse aus dem Ofen zaubern
- Basenkräuter sammeln und zubereiten
- Meal-Prep – basisch, schlau, nachhaltig
- Erfrischende Getränke und Smoothies mixen



Termine

19.02.2027 – 21.02.2027 (Fr-So)
19.11.2027 – 21.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Fasten



„Eine bewusste Fastenzeit kann zeigen, wie viel Kraft in einer gut begleiteten Pause liegt“

Stefanie Kehr

Der erste Tag einer Fastenwoche ist für viele Menschen voller Fragen: Wie wird es mir gehen? Was werde ich vermissen? Und was werde ich vielleicht neu entdecken? Ich mag diesen Moment. Er zeigt, dass Fasten nicht nach einem starren Muster erlebt wird, sondern für jeden Menschen eine ganz persönliche Erfahrung ist.

Als Fastenleiterin und Ernährungsberaterin begleite ich Menschen mit unterschiedlichen Erwartungen. Manche wünschen sich Abstand von eingefahrenen Gewohnheiten, andere suchen einen Reset, einen neuen Blick auf ihren Alltag. Entscheidend ist für mich, dass fundiertes Wissen, achtsame Begleitung und Selbstwahrnehmung zusammenkommen. Denn Fasten ist kein Wettkampf und nicht in jeder Lebenssituation geeignet.

Wenn die Tage einen anderen Rhythmus bekommen, entsteht Zeit für Dinge, die sonst leicht untergehen: Ein Spaziergang in der Natur, bewusstes Atmen, ein gutes Gespräch oder das Gefühl, den eigenen Körper wieder genauer wahrzunehmen. Neben Leichtigkeit kann dabei auch Anstrengung auftauchen. Beides darf seinen Platz haben.

Unsere Fastenseminare und natürlich auch die Ausbildung zum/zur Fastenleiter:in verbinden fachliche Grundlagen mit praktischen Erfahrungen und Raum für Austausch. Mir ist wichtig, dass du dich während dieser Zeit gut begleitet fühlst, deine Bedürfnisse ernst nehmen kannst und neue Impulse gewinnst.

Besonders spannend finde ich den Weg zurück in den Alltag. Welche Gewohnheit möchtest du mitnehmen? Was darf einfacher werden? Und was hast du vielleicht über dich selbst gelernt? Für mich liegt darin der besondere Wert des Fastens: Es kann uns helfen, bewusster zu entscheiden, wie wir leben und was uns guttut.



3-teilige Ausbildung

Fastenleiter:in (AGL)

In dieser Ausbildung tauchst du tief in die Lehre von Ernährung, Fasten und Stoffwechselprozessen ein: Wie reagieren Zellen, Hormone und Darmflora? Welche Fastenmethoden passen zu welchen Menschen? Wie nutzt du Fasten wirkungsvoll als präventives Instrument gegen Zivilisationskrankheiten?

Du lernst, wie du das Fastenerleben gestaltest – von Entlastung über Aufbautage bis hin zu stimmigen Ritualen, Bewegung, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen. In intensiven Modulen entwickelst du Kompetenz in psychologischer Begleitung, der Kunst der Moderation und der sicheren Führung von Fastengruppen – ob in Präsenz oder digital. Außerdem erhältst du praktische Werkzeuge zur Konzeptentwicklung: Ablaufplanung, Teilnahmebedingungen, Plattformwahl und rechtliche Rahmenbedingungen.

Diese Ausbildung stärkt nicht nur dein berufliches Profil, sondern auch deine Persönlichkeit. Du wächst in Klarheit, Selbstführung und Empathie und erhältst die souveräne Basis, Menschen tiefgreifend in Balance und Lebensfreude zu führen.

Das Highlight: Das gemeinsame, betreute Fasten im zweiten Teil erweitert dein Fastenverständnis!

Inhalte

Fasten und Stoffwechsel

• Ernährungslehre • Anatomie und Physiologie der Verdauung • Darm und Leber im Fasten • Lunge, Niere und Haut • Darmreinigung und Einlauf • Glaubersalz, Bittersalz und Alternativen • Fußbad und Leberwickel • Aktivierung der Ausscheidungsprozesse • Rezepte für Fastensuppen und Tees • Fasten und Prävention • Fasten und Detox • Fasten und Leistungsfähigkeit • Kreislauf und Blutdruck in der Fastenwoche • Säure-Basen-Haushalt • Fasten und Alterungsprozesse • Fasten, Sport und Fitness • Hunger und Fastenstoffwechsel • Heilpflanzen und Phytotherapie

Fastenerleben gestalten

• Fastenerleben • Reflexion in Fastenkursen • Supervision von Fastenkursen • Verschiedene Fastenformen • Entlastungstage, Fastentage, Fastenbrechen und Aufbautage • Progressive Muskelentspannung • Fasten und Spiritualität • Fasten-Tagebuch • Emotionen und Stimmungsschwankungen • Innere Mitte finden • Fantasiereisen und Entspannung • Ordnungstherapie • Hydrotherapie nach Kneipp • Fastenapotheke zur Selbsthilfe • Fastenunterstützende Maßnahmen

Fastenpsychologie

• Psychische Faktoren • Psychologie des Hungers • Hunger versus Appetit • Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit • Fastenkrisen und Fastenflauten • Motivation und Disziplin • Paradoxe Fastenphänomene • Fasten als Veränderungsprozess • Heilfasten • Stress und Fasten

Gruppenleitung

• Rechte und Pflichten als Fastenleiter:in • Fastenbegleitung und Kommunikation • Fastengespräche führen • Gruppendynamik, Konflikte und Störungen • Kontraindikationen • Onlinekurs „Fasten“ konzipieren und begleiten • Haltung, Erfahrung, Wissen, Weltmodell • Gestalten einer Fastenwoche • Ablaufpläne für Fastengruppen

Termine

Start Januar

Teil 1: 20.01.2027 – 24.01.2027 (Mi-So)
Teil 2: 08.03.2027 – 16.03.2027 (Mo-Di)
Teil 3: 21.05.2027 – 23.05.2027 (Fr-So)

Start September

Teil 1: 01.09.2027 – 05.09.2027 (So-Mo)
Teil 2: 24.10.2027 – 01.11.2027 (So-Mo)
Teil 3: 14.01.2028 – 16.01.2028 (Fr-So)

Fortbildung für Fastenleiter:innen

26.11.2027 – 28.11.2027 (Fr-So)
weitere Informationen auf unserer Homepage

Seminarleiterinnen



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin



Denise Seibert

Ärztin für Naturheilverfahren, Heilpraktikerin und Fastenleiterin

„Ein Haus voller Liebe, Wissen, Verständnis und Sorgsamkeit. Danke für euer Sein und eure Arbeit.“

Acaena

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

3.190 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen und Zugang auf die Lernplattform
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007) sowie Fastenverpflegung im zweiten Teil der Ausbildung
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Basenfasten & Wandern

Viele Menschen nutzen Basenfasten, um wieder Energie und Schwung für ihren Alltag zu bekommen, um sich zu reinigen und von körperlichen Abbauprodukten und mentalen Belastungen zu befreien oder präventiv etwas gegen entzündliche Erkrankungen wie Arthrose oder Gicht zu tun.

In Verbindung mit Wandern ist das Basenfasten noch intensiver. Die Bewegung in der einladenden Landschaft des Hochtaunus hilft, den Alltag noch leichter hinter sich zu lassen, Klarheit zu gewinnen, den Kreislauf, den Stoffwechsel und die Lymphe anzuregen.

Über sieben Tage begleitet dich unsere erfahrene Fastenleiterin empathisch und professionell durch die Fastenzeit.

Dein Fastenerlebnis

- Persönliche Fastengespräche
- Aktivierende Morgenübungen
- Geführte Wanderungen im Taunus
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Übungen aus der progressiven Muskelentspannung
- Wohltuende Kneipp-Erlebnisse
- Impulsvorträge zu Basenfasten, Resilienz und Lebensstil
- Ernährungstipps für den Alltag
- Wahrnehmungsübungen
- Austausch, Motivation und Freude in der Fastengruppe
- Leberwickel und Pausen
- Hochwertige Frischpflanzensäfte
- Wasser- und Tee-Bar ganztägig

Das Hightlight: Während der Fastenzeit sind ausschließlich Fastengruppen in unserem Hause.



Termine

28.02.2027 – 06.03.2027 (So-Sa)
25.04.2027 – 01.05.2027 (So-Sa)
26.09.2027 – 02.10.2027 (So-Sa)

Seminarleiterin



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin

Preis

990 Euro

inklusive

- Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Basenfasten & Yoga

Tauche ein in eine Fastenwoche voller Entlastung, Regeneration und Inspiration: Basenfasten in Kombination mit Yoga schenkt dir neue Leichtigkeit, stärkt deinen Stoffwechsel und unterstützt die natürlichen Reinigungsfunktionen des Körpers.

Du erlebst ein rundum wohltuendes Basenfasten-Erlebnis kombiniert mit harmonisierenden und unterstützenden Übungen aus dem Yoga. Je nach Wetter können die Yogaübungen auch draußen in unserem weitläufigen Garten stattfinden.

Gönn' dir deine Fasten-Auszeit und erhalte Inspiration und Motivation, einen gesunden Lebensstil nach dem Fasten beizubehalten.

Dein Fastenerlebnis

- Förderung der Entgiftung durch Yoga-Atmung
- Sanftes Yoga für Ruhe und Entspannung
- Sanfte Yoga-Twists und Dehnungen
- Stressabbau durch Yoga und Meditation
- Tägliche Yogaeinheiten für Flexibilität, Entspannung und innere Stabilität
- Spezielle Yogaübungen zur Stoffwechselanregung
- Meditationen
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Bewegung an der frischen Luft
- Wasser- und Tee-Bar ganztägig
- Hochwertige Frischpflanzensäfte
- Genussvolle, basenreiche Gerichte
- Fastenunterstützende Maßnahmen

Das Hightlight: Während der Fastenzeit sind ausschließlich Fastengruppen in unserem Hause.



Termine

28.02.2027 – 06.03.2027 (So-Sa)
25.04.2027 – 01.05.2027 (So-Sa)
26.09.2027 – 02.10.2027 (So-Sa)

Seminarleiterinnen





Nadine Maltha – Heilpraktikerin, Fastenleiterin
Martina Schön – Yoga-Lehrerin, Klangmassage-Praktikerin

Preis

990 Euro

inklusive

- Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Basenfasten & Qigong

Gönne deinem Körper eine kleine Auszeit, entlaste deinen Stoffwechsel und bringe deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. In dieser Fastenwoche verbindest du die wohltuende Entlastung des Basenfastens mit harmonisierenden Übungen aus dem Qigong.

Erlebe, wie das Basenfasten zu Reinigung, Regeneration und einem Mehr an Energie führt.

Lerne die gesundheitsfördernde Wirkung des Qigong kennen: So lockerst du deine Faszien, löst blockierte Energiebahnen und unterstützt die Entgiftung der ausleitenden Organe beim Fasten.

Achtsamkeitsmeditationen aus den Qigong-Formen stellen zudem die innere Balance her, lassen die Lebensenergie wieder fließen und klären den Geist.

Dein Fastenerlebnis

- Tägliche Qigong-Einheiten
- Gezielte Übungen für Gelenke und Faszienketten
- Donggong-Praxis
- Achtsamkeitsmeditationen (Jinggong & Neigong)
- Wissen zum Säure-Basen-Haushalt
- Impulse fürs Basenfasten im Alltag
- Unterstützung für Stoffwechsel und Mineralstoffhaushalt durch Schüßler-Salze
- Basische Rezepte in der Lehrküche zubereiten
- Fantasiereisen und Entspannungsübungen
- Aktivitäten an der frischen Luft
- Kneipp-Einheiten
- Wasser- und Tee-Bar ganztägig

Das Hightlight: Während der Fastenzeit sind ausschließlich Fastengruppen in unserem Hause.



Termine

28.02.2027 – 06.03.2027 (So-Sa)
25.04.2027 – 01.05.2027 (So-Sa)
26.09.2027 – 02.10.2027 (So-Sa)

Seminarleiter:innen





Sabine Reiling – Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin
Meinrad Reiling – Qigong-Trainer, Klangschalenpraktiker

Preis

990 Euro

inklusive
- Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Buchingerfasten und Wandern

Finde deine Balance und tanke neue Energie. Erlebe die heilsame Verbindung von Körper, Geist und Seele durch die wunderbare Kombination aus Fasten und Wandern in der idyllischen Kulisse des Vordertaunus.

Freue dich auf ausgedehnte Wanderungen im Naturpark Hochtaunus, bei denen du dich von der Kraft der Natur tragen lässt. Unterstützt wird dein Fastenerlebnis durch belebende Atem- und Achtsamkeitsübungen im Freien, wohltuende Kneipp-Anwendungen sowie entspannende Rituale, die Körper und Geist verwöhnen.

Dein Fastenerlebnis

- Persönliche Fastengespräche, individuell auf dich abgestimmt
- Aktivierende Morgenübungen an der frischen Luft
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Inspirierende Impulsvorträge zu Fasten, Darmgesundheit und Lebensstil
- Praktische Ernährungstipps und alltagstaugliche Rezepte
- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten
- Tägliche Leberwickel und erholsame Ruhezeiten
- Genussvolle BIO-Gemüsebrühen und frische Säfte, liebevoll zubereitet
- Ganztägig Wasser- und Tee-Bar
- Hochwertige Frischpflanzensäfte zur Unterstützung des Stoffwechsels

Das Hightlight: Während der Fastenzeit sind ausschließlich Fastengruppen in unserem Hause.



Termine

28.02.2027 – 06.03.2027 (So-Sa)
25.04.2027 – 01.05.2027 (So-Sa)
26.09.2027 – 02.10.2027 (So-Sa)

Seminarleiter



Martin Rutkowsky

Diplom Ökotrophologe, Fastenleiter, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, Buchautor

Preis

990 Euro

inklusive
- Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Entspannung und Achtsamkeit



„Achtsamkeit beginnt nicht erst in der Stille. Sie beginnt dort, wo du dir selbst wirklich zuhörst.“

Andrea Freund

Kennst du das: Der Tag ist vorbei, du setzt dich endlich hin und trotzdem bleibt es in dir unruhig? Die Gedanken springen weiter, der Körper hält an Spannungen fest und die Gefühle wollen noch sortiert werden. Entspannung lässt sich eben nicht einfach auf Knopfdruck herstellen.

Für mich gehören Entspannung und Achtsamkeit deshalb untrennbar zusammen. Entspannungsübungen helfen uns, das Tempo herauszunehmen. Achtsamkeit schenkt uns die Möglichkeit, wahrzunehmen, was gerade da ist, ohne sofort etwas verändern oder bewerten zu müssen. Daraus kann ein freundlicherer und bewussterer Umgang mit uns selbst entstehen.

In der Meditation, Hypnotherapie und in Ritualen erlebe ich, wie unterschiedlich die Zugänge zur inneren Ruhe sind. Für manche beginnt der Weg mit dem Atem, für andere mit Bewegung, inneren Bildern oder einer bewusst gestalteten Pause. Es braucht keine besonderen Vorkenntnisse und keine perfekte innere Stille. Entscheidend ist die Bereitschaft, sich selbst neugierig zu begegnen.

Unsere Seminare laden dich ein, verschiedene Methoden kennenzulernen und eigene Erfahrungen zu sammeln. Du darfst innehalten, Fragen stellen, Neues ausprobieren und herausfinden, was dich im Alltag wirklich unterstützt. Denn Achtsamkeit zeigt sich nicht allein auf dem Meditationskissen. Sie zeigt sich darin, wie du sprichst, Entscheidungen triffst, Grenzen setzt und mit dir selbst umgehst.

Wenn du lernst, dir auch in bewegten Zeiten aufmerksam und wertschätzend zu begegnen, entsteht daraus ein innerer Raum, in dem du dich immer wieder neu orientieren kannst.



4-teilige Ausbildung

Meditations- und Achtsamkeits-lehrer:in

Tauche ein in die Welt der Meditation und Achtsamkeit und entdecke, wie innere Ruhe, Klarheit und Mitgefühl zu echten Lebensbegleitern werden. In dieser Ausbildung lernst du, Meditation und Achtsamkeit in ihrer Tiefe zu verstehen, selbst zu praktizieren und professionell weiterzugeben.

Du erforschst verschiedene Meditationsformen – von Atem- und Gehmeditation bis zu Klang- und Visualisierungstechniken – und entwickelst eine stabile eigene Meditationspraxis. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse, achtsame Sprache und Gruppenführung bereichern dein Wissen und deine Lehrkompetenz.

Ein Schwerpunkt liegt auf der Heilkraft des Atems, seiner Wirkung auf Körper, Emotionen und Nervensystem. Achtsamkeit wird zum Lebensweg, der zu Selbstmitgefühl, Resilienz, innerer Freiheit und spirituellem Wachstum führt – eine wertvolle Bereicherung für dein persönliches und berufliches Wirken.

Inhalte

Modul 1: Grundlagen der Meditation

• Einführung in die Geschichte, Entwicklung und spirituelle Bedeutung der Meditation • Abgrenzung zu Entspannungstechniken, Trancezuständen und Affirmationen • Überblick über klassische und moderne Meditationsformen • Die Rolle der Meditation im modernen Stressmanagement • Neurowissenschaftliche und psychologische Erkenntnisse • Entwicklung einer stabilen, persönlichen Meditationspraxis

Modul 2: Techniken und Meditationsformen

• Stillemeditationen vertiefen • Atembeobachtung – wie du Ruhe, Achtsamkeit und innere Klarheit förderst • Gehmeditation – Achtsamkeit in Bewegung erleben • Bildmeditationen und Visualisierungstechniken • Einsatz von Klangschalen, Gongs, Zimbeln und Stimme • Methodik, Aufbau eines Meditationskurses, Umgang mit Fragen, Begleitung von Teilnehmer:innen, Raumgestaltung

Modul 3: Die Heilkraft der Atmung in der Meditation

• Der Atem als zentrales Element der Achtsamkeit und Meditation • Einführung in Atemtechniken: Bauchatmung, Wechselatmung, bewusste Atempausen, verlängertes Ausatmen • Atem und Emotionen • Neurobiologie und Atem: Wie Atemmuster das autonome Nervensystem beeinflussen • Atemmeditationen für verschiedene Zielgruppen • Atemarbeit und Körperbewusstsein

Modul 4: Achtsamkeit als Lebensweg

• Unterschied zwischen Achtsamkeit (Mindfulness) und Meditation • Achtsamkeitsregeln nach Jon Kabat-Zinn • Routinen, Rituale und achtsame Entscheidungen im Beruf, in Beziehungen und im Umgang mit sich selbst • Stressreduktion durch Achtsamkeit • Selbstmitgefühl (Self-Compassion) und achtsame Kommunikation • Achtsamkeit in der digitalen Welt • Achtsamkeit als Weg zur Selbstfindung und inneren Freiheit • Grundlagen der achtsamen Sprache und Gruppenpräsenz

Termine

Start Januar

Teil 1: 21.01.2027 – 24.01.2027 (Do-So)
Teil 2: 12.03.2027 – 14.03.2027 (Fr-So)
Teil 3: 23.04.2027 – 25.04.2027 (Fr-So)
Teil 4: 11.06.2027 – 13.06.2027 (Fr-So)

Start August

Teil 1: 27.08.2027 – 30.08.2027 (Fr-Mo)
Teil 2: 08.10.2027 – 10.10.2027 (Fr-So)
Teil 3: 26.11.2027 – 28.11.2027 (Fr-So)
Teil 4: 07.01.2028 – 09.01.2028 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

★ ★ ★ ★ ★

„Das Seminar übertrifft alle Erwartungen, ist sehr lehrreich in Praxis und Theorie, ist hilfreich für eine gute Lebensgestaltung. Auch durch die Gruppenarbeit ein großes Geschenk."

Uta

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

2.090 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Auf Wunsch kann das erste Modul auch einzeln gebucht werden – sprich uns gern dazu an.



2-teilige Ausbildung

Body & Mind Practitioner

Bewegung ist Leben – und weit mehr als körperliche Aktivität. Gehirn, Körper, Gedanken und Gefühle stehen in ständigem Austausch: Bewegung prägt neuronale Prozesse, während das Gehirn wiederum unsere Bewegungsabläufe, unser Denken und emotionales Erleben mitgestaltet. In dieser praxisorientierten Ausbildung entdeckst du, wie du dieses Zusammenspiel bewusst nutzen kannst, um Stress ganzheitlich zu begegnen, deine Selbstregulation zu fördern und körperliche wie mentale Ressourcen nachhaltig zu stärken.

Du verbindest Erkenntnisse aus Neurowissenschaft, Psychologie und Mind-Body-Medizin mit vielfältigen Körper- und Bewegungspraktiken aus Qigong, Faszientraining, Embodiment und somatischer Bewegung. Im Mittelpunkt steht dabei das eigene Erleben: Bewegungen werden weniger von außen vorgegeben oder korrigiert, sondern von innen wahrgenommen und bewusst entwickelt. Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstmassage und Akupressur unterstützen dich dabei, Spannungen zu lösen, deine Körperwahrnehmung zu vertiefen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken.

Du erfährst, wie sich durch bewusstes Üben vertraute Bewegungsabläufe, Denk- und Reaktionsmuster verändern lassen und wie dies die Anpassungsfähigkeit des Nervensystems unterstützen kann. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Erfahrung und ihrer Übertragung in den Alltag. Aus den erprobten Methoden entwickelst du alltagstaugliche Kurzprogramme und Kurskonzepte – eine wertvolle Grundlage für deine persönliche Entwicklung und die professionelle Begleitung von Menschen zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Inhalte

Körperwahrnehmung und Bewegung

• Grundlagen der Mind-Body-Medizin und des Embodiments • Embodied Brain: Zusammenspiel von Körper und Geist • Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung • Somatic Movements und bewusste Körperwahrnehmung • Interozeption und Propriozeption zur Förderung der Körperwahrnehmung und des inneren Erlebens • Bausteine zur Förderung der somatischen Intelligenz • Qigong zur Verbindung von Körper und Geist • Faszientraining für Beweglichkeit und Wohlbefinden • Neurozentriertes Bewegungstraining für Gleichgewicht, Stabilität und Koordination • Minutenübungen bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich • Selbstmassage und Akupressur zum Lösen von Stresspunkten

Nervensystem, Stress und Emotionen

• Stressreaktionen verstehen und das Nervensystem regulieren • Zentrierung: Selbstregulation statt Stressreaktion • Relaxation Response und die Bedeutung des Vagusnervs • Atempraktiken für Energie, Entspannung und innere Balance • Zusammenhang von Mimik, Haltung, Bewegung und Emotionen • Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gedanken und Immunsystem • Selbstgesteuerte Neuroplastizität – Denk- und Verhaltensmuster bewusst verändern • Neurotags und neuronale Aktivierung des Gehirns • Achtsamkeit und mental-meditative Praktiken • Ressourcen stärken und Selbstfürsorge entwickeln

Praktische Anwendung und Kursgestaltung

• Stressabbau und Entspannung durch ganzheitliche Body & Mind Methoden • Selbsterfahrung und persönliche Weiterentwicklung • Körperliche und mentale Gesundheitsförderung • Entwicklung alltagstauglicher Kurzprogramme und individueller Kurskonzepte • Anwendungsmöglichkeiten in der betrieblichen Gesundheitsförderung • Integration der Methoden in Beruf und Alltag • Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen zu mehr Selbstregulation, Resilienz und Wohlbefinden

Termine

Start März

Teil 1: 07.03.2027 – 11.03.2027 (So-Do)
Teil 2: 20.05.2027 – 23.05.2027 (Do-So)

Start September

Teil 1: 15.09.2027 – 19.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 20.11.2027 – 23.11.2027 (Sa-Di)

Seminarleiter



Dieter Bund

Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

„Das Seminar bei Dieter war in jegliche Hinsicht ausgezeichnet. Ich habe sehr viel gelernt, gelacht und bin herum zufrieden. Ich komme gerne zu Dieter wieder.“

Verena

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

1.590 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen inkl. Videos
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Kompaktausbildung

Trainer:in Progressive Muskelentspannung

Lerne, wie bewusste Muskelanspannung und -entspannung zu innerer Ruhe und Leichtigkeit führen. Schritt für Schritt erfährst du die Methode nach Jacobson – von der klassischen Übungsfolge bis zu modernen Kurzformen für Alltag und Beruf. Du übst, Gruppen sicher anzuleiten und Entspannung individuell anzupassen.

Ob bei Stress, Schmerzen oder Erschöpfung: Du vermittelst Wege, wie Menschen mit einfachen Techniken neue Energie schöpfen und körperlich wie mental loslassen können.

Inhalte

Basis der tiefen Entspannung

• Ursprung der Methode nach Jacobson • Stressreaktion und Entspannungsreaktion • Klassische Form: Schritt für Schritt • Korrekte Übungsdurchführung • Körperwahrnehmung und Achtsamkeit • Vorher-Nachher-Effekte

Methodenvielfalt & Anwendungskompetenz

• Kurzformen und Langformen • PMR individuell an Zeit und Zielgruppe anpassen • Spielerische Übungen • Kurz-Interventionen für den Alltag • Nutzen bei Stress, Schmerzen, Ängsten und Erschöpfung

Professionelle Kursleitung & Didaktik

• Gruppenleitung • Aufbau von Einheiten und Kursen • Startsituationen und Durchführung • Einen geschützten Raum für Entspannung schaffen • Feedback und Austauschrunden • Didaktik von Entspannungsverfahren



Termine

20.05.2027 – 23.05.2027 (Do-So)
14.10.2027 – 17.10.2027 (Do-So)

Seminarleiterin



Sabine Fischer

Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsutherapeutin

Preis

690 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Kompaktfortbildung

Entspannungs-trainer:in für Kinder

Kinder brauchen Ruheinseln – Orte, an denen sie durchatmen, Kraft schöpfen und sich selbst spüren dürfen.

In dieser Fortbildung lernst du, Entspannung kindgerecht, kreativ und mit Freude zu vermitteln. Mit Fantasiereisen, Atemübungen, Klang und Bewegung förderst du Konzentration, Resilienz und emotionale Balance.

Du erhältst ein detailliert ausgearbeitetes und erprobtes Kurskonzept, das du direkt in Kita, Schule oder Praxis einsetzen kannst – und schenkst damit Kindern Werkzeuge für mehr Ruhe, Vertrauen und innere Stärke.

Voraussetzung für das Zertifikat sind Erfahrungen im Entspannungsbereich oder im pädagogischen Bereich.

Inhalte

Kindgerechte Entspannung professionell anleiten

• Methodik und Didaktik der Entspannungspädagogik • Rituale und Strukturen • Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemübungen kindgerecht umgesetzt • Klang- und Meditationstechniken • Umgang mit Gruppen • Strategien für verhaltensauffällige Kinder • Aufbau eines nachhaltigen Kurskonzepts

Entspannte Impulse für allen Sinne

• Fantasiereisen und bildhafte Imaginationen • Sinnesübungen als Achtsamkeitstraining • Mandalas gestalten • Massage-Geschichten und sanfte Körpererfahrungen • Achtsamkeitsübungen für Kinder

Bewegung und Ruhe in heilsamen Einklang bringen

• Kindertänze • meditative Bewegungsformen und fantasievolles Bewegen • Bewegungstraining • Erlebnisreisen und Bewegungselemente zur Stressreduktion • Aufbau von Erlebnisräumen • Geschützte Oasen für Stille



Termin

27.08.2027 – 29.08.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Natascha Hönig

Dozentin für Entspannung, Rhythmik, Bewegung und Tanz, Diplom-Ökotrophologin

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

2-teilige Ausbildung

Natur-Resilienz-Trainer:in®

Mach die Natur zu deiner größten Verbündeten für innere Stärke und Balance. In dieser Ausbildung entfaltest du deine Resilienz und lernst, Menschen achtsam durch Zeiten des Wandels zu begleiten.

Die heilsame Kraft von Wald, Wiese und Weite verbindet sich mit wissenschaftlich fundierten Methoden, die Gelassenheit und Lebensfreude fördern.

Erlebe, wie Naturerleben Klarheit schenkt. Lerne, andere zu stärken – auf natürliche, wirkungsvolle Weise.

Inhalte

Fundament der Resilienz

• Der Grundgedanke der Salutogenese • Grundlagen der Positiven Psychologie • Die 7 Resilienz-Wurzeln • Wirkungskraft der Natur auf den Menschen • Aktuelle Studien zur Wirkungskraft der Natur • Resilienz-Baum und Resilienz-Wurzeln • Stressbewältigung in der Natur • Mentale Gesundheit • Gesundheitsförderung durch Natur

Natur als Erfahrungsraum

• Naturgestützte Übungen zu den einzelnen Resilienzwurzeln • Übungen für Atmen und Gehen, Bewegungsübungen • Wirkung der unterschiedlichen Landschaftsräume auf Körper, Seele, Geist • Prävention für stressbedingte Krankheiten • Krisenkompetenz durch Natur-Impulse

Transfer, Verantwortung, professioneller Auftritt

• Natur-Resilienz-Training als Präventionsmethode • Abgrenzung zu Wald-Therapie, Natur/Wald-Coaching und Waldbaden • Verantwortung des Trainers in der Natur • 8-Wochen Kurskonzept • Trainerprofil, Trainerkompetenzen und Vermarktung • Methodik und Didaktik von Übungen in der Natur • Selbstreflexion und Feedback



Termine

Start Mai

Teil 1: 09.05.2027 – 14.05.2027 (So-Fr)
Teil 2: 02.07.2027 – 04.07.2027 (Fr-So)

Bildungsurlaub

Seminarleiterin



Beate von Borcke

Sportwissenschaftlerin, Trainerin für Natur und Resilienz

Preis

1.650 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

4-tägige Ausbildung

Berater:in Schlafgesundheit

Werde Experte:in für eines der relevantesten Gesundheitsthemen der Gesellschaft. Hol dir Impulse aus Wissenschaft, Naturheilkunde und Lebensstil.

Werde eine echte Hilfe für alle, für die die Nacht keine Erholung bringt. Mit fundiertem Wissen, individuellen Ansätzen und einem Beratungs-Knowhow, das dem sehr persönlichen Thema Schlaf gerecht wird.

Inhalte

Schlaf verstehen

• Schlaf und Schlafphasen • Schlafzyklen und Schlafstadien • Schlafbedarf und Schlafdauer • Schlafmythen • Schlafforschung und Gehirnforschung • Symptome und Auswirkungen • Selbsttest und Schlafjournal

Ursachen für Schlafstörungen erkennen

• Schlafstörungen und Insomnie • Schlafapnoe, Schnarchen und Atemaussetzer • Restless-Legs-Syndrom und Periodic Limb Movement Disorder • Narkolepsie, Schlafwandeln, Albträume und Schlaftrunkenheit • Medikamente • Alkohol, Fehlernährung und Hormone • Schilddrüse, Harndrang und Schichtarbeit • Schlafkiller und Sekundenschlaf

Wege zum besseren Schlaf

• Schlafhygiene und Schlafumgebung • Abendliche Routinen und Schlafroutinen • Entspannungstechniken • Ernährung und Ernährungsrhythmus • Pflanzliche Arzneimittel und Nahrungsergänzungen • Melatonin, Serotonin und Adenosin • Schlaf-Apps und Tracker • Schlummertrunk und Einschlafhilfen



Termine

01.04.2027 – 05.04.2027 (Do-Mo)
19.11.2027 – 23.11.2027 (Fr-Di)

Seminarleiterin



Dr. Heidi Braunewell

Diplom-Biologin, Dozentin für Naturheilkunde und Ernährung, Phytotherapeutin, Buchautorin

Preis

890 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- aller Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte

Hol dir effektives Schlaftraining. Erholsamer Schlaf ist die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Die hohen Anforderungen des Alltags, Stress und Zeitdruck führen bei immer mehr Menschen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

An diesem Wochenende erlebst du effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung kombiniert mit Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nächte.

Die Techniken sind leicht erlernbar und ein verblüffend wirkungsvoller Weg zu einem tiefen, erholsamen Schlaf. Neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf erfährst du ganz praktisch die wohltuende Wirkung dieses effektiven Schlaftrainings.

Inhalte

- Einschlafen und Durchschlafen harmonisch unterstützen
- Ursachen von Schlafstörungen
- Strategien, um leichter einzuschlafen
- Schlaf als wichtigste Regenerationsquelle
- Praktische Hilfen bei akuten Einschlafproblemen
- Schlaf als Kraftquelle
- Schlaf-Störer erkennen
- Schlaf-Förderer integrieren
- Entspannungstechniken für den Alltag
- Individuelles Übungsprogramm
- Die Wirkung von Kräutern und Essenzen
- Schlafrhythmus in Balance bringen
- Schlafhygiene
- Abendrituale für erholsamen Schlaf



Termine

05.02.2027 – 07.02.2027 (Fr-So)
19.11.2027 – 21.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sabine Fischer

Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsutherapeutin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Relax-Wochenende

Klangschalen-Meditation & Klangschalen-Massage

Reise an diesem Wochenende in die Welt der Klänge. Erlebe die Wirkung mit Klangschalen und experimentiere mit Klangspielen.

In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltagsstress angesammelten Sorgen, Unsicherheiten und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Gönne dir ein Wochenende, das deine Sinne in Schwingung versetzen wird! Lass es dir gut gehen und erlebe die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele.

Inhalte

- Erfahre die Wirkung von Klangschalen und ihren Schwingungen
- Übe Klangschalen-Meditation für innere Balance und Stressabbau
- Spüre tiefe Klangschalen-Entspannung und erlebe Gelassenheit
- Erkunde die Kraft der Klänge für ganzheitliches Wohlbefinden
- Lerne, wie Klänge Verspannungen lösen und Energie zum Fließen bringen
- Entdecke, wie die Klangmassage funktioniert – und praktiziere sie selbst
- Mache erste Erfahrungen in der Anwendung von Klangmassage-Techniken
- Erlebe Klangmeditationen für Achtsamkeit und innere Heilung
- Reise mit Klangreisen in tiefe Entspannung und Selbstfürsorge



Termine

05.02.2027 – 07.02.2027 (Fr-So)
10.12.2027 – 12.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Martina Schön

Yoga-Lehrerin und Klangmassage-Praktikerin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Wohlfühl-Wochenende

Auftanken für Frauen

Kennst du das Gefühl? Du bist durch Familie, Beruf und Pflege über die Maße gefordert und sehnst dich nach einer Auszeit. Ein Wochenende an einem schönen Ort: Ausspannen, die Batterien neu laden, Mental Load hinter sich lassen und nur Ich-Sein …

In der Akademie Gesundes Leben stehst du im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Gemeinsam begeben wir uns auf eine achtsame Reise zu deinen Bedürfnissen und zur Entdeckung deiner inneren Stärke. Unsere Dozentin Andrea Feuerhake bietet dir Impulse für mehr Selbstfürsorge und unterstützt dich dabei, loszulassen und Entspannung zu genießen. Entdecken deine Super-Power. Die erlernten Übungen begleiten und unterstützen dich im Alltag.

Von Resilienz über Achtsamkeit und Meditation bis hin zu Yoga und Qi-Gong – wir schöpfen aus einem breiten Spektrum an Methoden, um dir das Werkzeug für ein gesundes und glückliches Leben zu geben. Tauche ein in eine Welt voller Möglichkeiten, deine Kräfte wiederzuentdecken.

Inhalte

- Bewusstsein für Mental Load entwickeln
- Eigene Bedürfnisse spüren, erkennen, und ausdrücken
- Kraft der Selbstfürsorge entfachen
- Tiefe Entspannung erfahren
- Atemübungen und Bewegung im Freien
- Verborgene Ressourcen aktivieren
- Sanfte Psychohygiene
- Strategien für Selbstwirksamkeit entwickeln
- Selbstreflexion, stärkende Gespräche und gemeinsames Üben in der Gruppe
- Rituale, um Altes loszulassen, Neues zu verankern, frische Energie zu schöpfen



Termine

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)
10.12.2027 – 12.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Feuerhake

Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeitscoach, Meditationsleiterin und Glückscoach.

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungsurlaub

Gesundes Gehirn, entspannte Seele

Die Formbarkeit des Gehirns und Vernetzung der Nervenzellen ermöglichen unter guten Bedingungen, dass wir bis ins hohe Alter gut und erfolgreich in unserer Umwelt leben und uns anpassen können.

Das Seminar vermittelt aktuelle Erkenntnisse und praktische Übungen, wie wir die Funktionsfähigkeit des Gehirns gezielt über körperliche und mentale Maßnahmen, über unsere Lebensweise und Ernährung fördern können.

So erwirbst du Fähigkeiten, um die täglichen Herausforderungen besser zu meistern, deine Konzentrationsfähigkeit zu stärken und Stresssymptomen entgegenzuwirken. Zudem erfährst du, wie du durch deine Lebensweise die Gesundheit deines Gehirns fördern und das Risiko einer Demenzerkrankung senken kannst.

Inhalte

- Erkenntnisse aus Psychologie, Neurobiologie und Hirnforschung
- Gedächtnis stärken
- Kognitive Leistungsfähigkeit steigern
- Stressresistenz entwickeln
- Wahrnehmung, Emotionen und mentale Haltung nutzen
- Neuroplastizität trainieren
- Einfache Übungen, um Denken, Lernen und Kreativität zu verbessern
- Meditatives Training und Achtsamkeit
- Richtige Nährstoffe für Konzentration, Gedächtnis und Gehirnleistung
- Körper-Geist-Einheit



Termine

11.04.2027 – 16.04.2027 (So-Fr)
03.10.2027 – 08.10.2027 (So-Fr)

Seminarleiter



Dieter Bund

Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

Preis

1.100 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Intensivseminar

Medizinrad

Bist du bereit, tief in die Essenz deiner Lebensfragen einzutauchen und eine neue Perspektive auf deinen bisherigen Standort zu gewinnen? Schon vor tausend Jahren legten die Ureinwohner Nordamerikas Steine zu einem Kraftort für ihre Rituale und Visionssuche. Das Wort Medizin bedeutet für sie nicht nur Heilkunde, sondern „die geheimnisvolle transzendente Kraft hinter allen Erscheinungen".

Auch heute noch ist das Medizinrad eine wirkungsvolle Methode zur Visionssuche für Menschen allen Alters. Es hilft dir, Lebensübergänge bewusst, kraftvoll und tragend zu gestalten. Entscheidungen brauchen Klarheit. Klarheit braucht einen Kompass. Wir arbeiten dabei ganz praktisch: Auszeiten in der Natur und die Reflexion in der Gruppe helfen, den eigenen Weg klarer zu sehen, Verantwortung zu übernehmen und das eigene Potenzial zu entfalten.

Inhalte

- Die Visionssuche als Wegweiser für neue Perspektiven und Antworten auf drängende Fragen
- Arbeit mit den vier Himmelsrichtungen und ihren Qualitäten (Neubeginn, Lebensfreude, Heilung, Weisheit)
- Praktische Übungen mit Meditation, Symbolarbeit und Naturerleben
- Klarheit und Orientierung für aktuelle Lebenssituationen gewinnen
- Erste Schritte, um deinen Lebensweg zu erkennen und zu verstehen
- Einführende Vision Quest (Visionssuche) in Verbindung mit Naturerfahrungen
- Stärkung deiner inneren Führung, Klarheit und Lebensbalance



Termin

03.06.2027 – 06.06.2027 (Do-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

690 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Fokus-Seminar

Meditatives Bogenschießen

Beim meditativen Bogenschießen geht es ebenso wie beim Qigong um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte. Beide Übungsweisen gehen Hand in Hand miteinander und bilden die Basis der vielfältigen Übungen sowie mit Qigong- und Meditationselementen.

Das „Loslassen" bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen" trifft am besten den Kern der Übung. Mut, Klarheit, sowie Rückenstärkung, Achtsamkeit, Aufrichtung, das innere Lot finden, Freiheit und Geduld werden gefördert.

Die sanften, heilgymnastischen Übungen des Qigong und der Meditation sowie die Prinzipien von Entspannung und Anspannung, befruchten auch das Bogenschießen.

Gut zu wissen: Das komplette Equipment zum Bogenschießen wird gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte

- Die eigene Mitte finden
- Körper-Seele Gesundheit
- Achtsame Zentrierung des Geistes auf das Kraftzentrum
- Konzentration auf den Augenblick
- Entspannung und Anspannung
- Koordination von Atmung und Bewegung
- Rückenstärkung, innere Aufrichtung



Termine

02.04.2027 – 04.04.2027 (Fr-So)
02.07.2027 – 04.07.2027 (Fr-So)
15.10.2027 – 17.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monika Preuß

Meditationsleiterin, Qigonglehrerin, Ernährungsberaterin TCM, Klangschalenpraktikerin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Tanzmeditation & meditativer Tanz

Die Tanzmeditation ist bewegte Meditation, in der innere Ruhe und körperliche Dynamik gleichermaßen erlebbar sind. Kreative Tanzelemente werden zum Genuss und ebnen den Weg in die individuelle Entspannung.

Tanzen ist in allen Kulturen zeitlebens ein Ausdruck der Lebendigkeit und der Lebensfreude. Eins mit sich zu sein und dabei die Gemeinschaft spüren zu können, ist ein besonderes Erlebnis. Tanze mit Achtsamkeit, so beginnt der gemeinsame Tanz zu fließen. Bewegung im Einklang mit Musik zu entdecken – Das ist wahres Glück!

Tanzmeditation: In Bewegung Ruhe finden

- Meditativer Tanz: Bewegungen als Weg zur Stille
- Achtsamkeit & Körperwahrnehmung: Bewusstsein schulen und Präsenz vertiefen
- Bewegte Meditation: Atem, Rhythmus, innere Bilder
- Fantasiereisen & Imagination: Innere Kraftquellen
- Improvisationen: Sanfte Bewegungsfolgen im Einklang
- Stille im Tanz: Momente der Ruhe als Anker im Alltag
- Kreis und Gruppentänze: Verbindung, Gemeinschaft und Freude erleben
- Wohlfühl-Tanzrituale: Alltagstaugliche Methoden für innere Balance

Tanzmeditation: Neue Tänze, neue Lebensfreude

Freu dich auf das erfolgreiche Konzept von „Tanzmediation und Meditativer Tanz“ mit weiteren Impulsen für dein bewegtes Leben: Neue Tänze, frische Inspirationen, Entspannungsübungen zum Lösen von Stress und Auftanken mit guter Energie!



Termine

„Neue Tänze, neue Lebensfreude“ 12.02. – 14.02.2027 (Fr-So)
„In Bewegung Ruhe finden“ 23.04. – 25.04.2027 (Fr-So)
„In Bewegung Ruhe finden“ 26.11. – 28.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Natascha Hönig

Dozentin für Entspannung, Rhythmik, Bewegung und Tanz, Diplom-Ökotrophologin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Rituale im Alltag

In einer Welt, in der alles schneller und komplexer wird, ist das Innehalten wichtiger denn je. Rituale lassen sich im Alltag hervorragend nutzen, um uns Sicherheit, Ruhe und Kraft zu geben.

Rituale dienen nicht in erster Linie der Bewahrung des Alten, sondern der Gestaltung des Übergangs zu Neuem. Sie sind immer etwas Handfestes, sind Augenblicke, sind Brücken zwischen dem Alltäglichen und dem Besonderen.

Rituale dürfen wir erlernen, sie werden von Großeltern an Eltern, von Eltern an Kinder weitergegeben, entsprechen unserem kulturellen Umfeld. Die meisten entziehen sich dem rationalen Denken und sprechen damit direkt unsere Seele an.

In diesem Erlebnisseminar spüren wir der Bedeutung von alten und neuen Ritualen nach, verstehen die psychologischen und soziologischen Hintergründe, erfahren ihre heilsame Wirkung und entwickeln und erleben eigene Rituale für unseren Alltag.

Inhalte

- Was sind Rituale?
- Alte Rituale – Neue Rituale entdecken
- Wirkmechanismen
- Rituale und Sicherheit
- Rituale und Gesundheit
- Natur- und Jahreskreisrituale erleben
- Theorie und viel Praxis



Termine

07.05.2027 – 09.05.2027 (Fr-So)
19.11.2027 – 21.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Räucherkunst

Manchmal braucht es nur einen Hauch von Duft, um Räume in Orte voller Geborgenheit zu verwandeln. Das Räuchern schenkt uns die Möglichkeit, Altes loszulassen, neue Energie einzuladen und unser Zuhause in eine Quelle der Kraft und Harmonie zu verwandeln. In diesem Seminar tauchst du ein in die faszinierende Welt der Düfte, Rituale und Traditionen und entdeckst, wie Räucherkunst dein Leben bereichern kann.

Wenn du die Techniken des Räucherns nicht nur in der Theorie, sondern durch praktische Erfahrungen lernen willst, wenn du unmittelbares Feedback zur richtigen Durchführung möchtest und verschiedene Räucherarten und Pflanzen testen willst, um deine eigenen Favoriten zu finden, wenn du neue Impulse suchst, den Austausch mit anderen und das Gefühl der Gemeinschaft bei rituellem Räuchern, dann ist unser Seminar genau das Richtige für dich.

Inhalte

- Historie und Bedeutung des Räucherns
- Überblick über Räucherarten: Räucherbündel, -stäbchen, -kegel, Räucherstöfchen, Räucherkohle
- Wissen rund um Pflanzen, Harze, Hölzer und Blüten
- Bedeutende Pflanzen, Kräuter und Harze
- Einsatz von Düften zur Stimmungsaufhellung
- Dosierung, Raumlüftung und verträgliche Anwendung
- Eigene Herstellung hochwertiger Räuchermischungen
- Einsatzmöglichkeiten für eine gesunde Wohnung
- Schlechte Energien beseitigen, positive Energie aufladen
- Räuchern für besondere Themen: Trauer, Neubeginn, Meditation
- Rituale im Jahreskreis
- Sicheres Räuchern mit Kohle, Gefäßen und Bündeln.
- Einheimischen Harze und Pflanzen



Termine

12.03.2027 – 15.03.2027 (Fr-So)
29.10.2027 – 31.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Astrid Schmitt-Dossou

Diplom-Ökotrophologin, gelernte Bio-Kräutergärtnerin, Dozentin für Wildpflanzen-Ernährung

Preis

510 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Meditation entdecken, Stille erleben

Raus aus dem Alltag! Verabschiede Dich vom Hamsterrad des Immer-was-tun-müssens und richte deine Wahrnehmung auf dich selbst.

Mit Meditationen kommt die Seele zur Ruhe und der Geist wird klar. Damit das so sein kann, verbringen wir auch Teile des Retreats im „edlen Schweigen". Stille kann sich wie eine Oase anfühlen. Auftanken, durchatmen und zur Ruhe kommen. Die atmosphärische Umgebung der Akademie bietet eine Oase der inneren Zentrierung und Erholung.

Momente der Stille tun unserem Gehirn gut. Wissenschaftlich belegt reduzieren sie Stresshormone, steigern Lebensqualität und fördern einen gesunden Geist. Stille erlaubt uns, in der Gegenwart zu verweilen, unsere Wahrnehmung zu erweitern und Selbstreflexion zuzulassen.

Gewinne in diesem Seminar Raum und Zeit, um wichtigen Gedanken und Fragen des Lebens nachzuspüren und das Gefühl, ganz im Hier und Jetzt zu sein, zu genießen.

Inhalte

- Stillemeditation
- Stillephasen – Austauschphasen
- Spirituelle Impulse
- Zeit für dich selbst
- Achtsamkeit
- Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele
- Erfahrungen in und mit der Natur



Termin

29.10.2027 – 31.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Psyche & Wohlbefinden



„Innere Stärke bedeutet nicht immer standzuhalten. Manchmal zeigt sie sich darin, neue Möglichkeiten zuzulassen.“

Eva Altenburg

Wir alle tragen Geschichten über uns selbst in uns. Manche machen uns Mut, andere engen uns ein: Ich muss alles allein schaffen. Ich darf keine Fehler machen. Für Veränderung ist es längst zu spät. Oft merken wir gar nicht, wie sehr solche Gedanken unser Erleben und Handeln prägen.

Als Psychologin interessiert mich besonders, was geschieht, wenn wir diese Muster mit Neugier statt mit Härte betrachten. In einem wertschätzenden Gespräch, einer neuen Erfahrung oder einer unerwarteten Frage kann plötzlich eine andere Sichtweise entstehen. Nicht, weil jemand uns sagt, wie wir sein sollen, sondern weil wir beginnen, uns selbst besser zu verstehen.

Resilienz heißt für mich auch, die eigenen Ressourcen zu kennen, Grenzen wahrzunehmen und in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Das lässt sich nicht auf eine einzige Technik reduzieren. Es entwickelt sich durch Erfahrung, Reflexion und die Begegnung mit anderen Menschen.

Genau dafür möchte ich einen Raum schaffen: für fundiertes Wissen, lebendige Übungen und offene Gespräche, in denen auch Leichtigkeit und Humor ihren Platz haben. Du kannst ausprobieren, was dir entspricht, vertraute Denkmuster hinterfragen und neue Handlungsspielräume entdecken.

Mich begeistert, wenn Menschen erkennen, dass sie mehr Möglichkeiten haben, als sie zunächst geglaubt haben. Wenn aus Unsicherheit Neugier wird, aus Selbstzweifeln Vertrauen und aus einer scheinbaren Sackgasse ein neuer Weg.

Persönliche Entwicklung ist oft nicht laut. Manchmal beginnt sie mit dem stillen Gedanken: Vielleicht geht es auch anders.



3-teilige Ausbildung

Resilienztrainer:in

Stärke deine innere Widerstandskraft und lerne, auch andere dabei zu begleiten, Krisen als Chancen und Wachstumsmomente zu begreifen. In dieser Ausbildung tauchst du tief in die Welt der Resilienz ein: Du erlebst, wie Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, emotionale Intelligenz und mentale Stärke zu tragenden Säulen eines erfüllten Lebens werden. Dabei wächst dein Bewusstsein für Körperintelligenz, Werte und innere Balance – Grundlagen für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Authentizität.

Auf Basis bewährter Modelle wie der Salutogenese, dem PERMA-Konzept oder dem Schattenansatz nach C. G. Jung verknüpfst du wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung. Du lernst, Workshops lebendig und lösungsorientiert zu gestalten, Gruppen mit Klarheit und Empathie zu führen und Kommunikation als kraftvolles Werkzeug der Entwicklung einzusetzen.

Diese Ausbildung befähigt dich, Menschen professionell zu unterstützen, ihre Ressourcen zu aktivieren, Stress zu bewältigen und neue Perspektiven zu gewinnen. Werde Brückenbauer:in für einen achtsamen und nachhaltigen Weg zu innerer Stärke, Selbstvertrauen und mentaler Gesundheit.

Inhalte

Resilienztraining

• Selbstwahrnehmung • Akzeptanz • Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit • Antreibermodelle • Umgang mit Grenzen • Optimismus • Lösungsorientierung und Zukunftsgestaltung • Das bewusste Selbstbild • Achtsamkeit und Körperintelligenz • Emotionale Intelligenz und Selbstakzeptanz • Selbstmanagement und Empowerment • Positive Psychologie und Mentaltraining • Soziale Resilienz • Wertecoaching und Zielarbeit • Authentizität und Schattenarbeit • Persönlichkeitsentwicklung

Resilienzmodelle/Körper-Resilienz

Resilienzmodelle und Studien • Salutogenese nach Aaron Antonovsky • PERMA-Konzept nach Martin Seligman • Schattenansatz nach Carl Gustav Jung • Seelische Widerstandsfähigkeit • Adaptogene Naturheilmittel • Resilienz und Bewegung: Das SMOVES-Konzept • Resilienzfaktoren zur Stressbewältigung • Kohärenzgefühl und Ressourcenorientierung

Trainings gestalten/Kommunikation/Supervision

• Präsent sein im Hier und Jetzt • Umgang mit Gruppen, Gruppen anleiten • Lösungsorientierte Gesprächsführung • Storytelling und gehirngerechte Kommunikation • Aufbau und Struktur von Workshops • Neurolinguistische Psychologie • Systemisches Coaching in der Resilienzarbeit • Selbstreflexion und Rollenverständnis • Feedback • Umgang mit Störungen und Störgefühl • Professionelle Abgrenzung und Empathie • Trainerhaltung und Selbstfürsorge • Gruppendynamik verstehen und moderieren • Methodenvielfalt und modulares Design

Termine

Start Januar

Teil 1: 20.01.2027 – 24.01.2027 (Mi-So)
Teil 2: 12.03.2027 – 16.03.2027 (Fr-Di)
Teil 3: 19.05.2027 – 23.05.2027 (Mi-So)

Start September

Teil 1: 01.09.2027 – 05.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 14.10.2027 – 18.10.2027 (Do-Mo)
Teil 3: 01.12.2027. – 05.12.2027 (Mi-So)

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Seminarleiter:innen



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und zertifizierter Coach (dvct), Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik



Eva Altenburg

Diplom-Psychologin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Unternehmerin



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer

„Das Seminar ist ein echter Gamechanger! Eine Reise zu mir selbst, sehr viel Entwicklung und Start für eine Trainerkarriere."

Andrea

Preis

2.750 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie



3-teilige Ausbildung

Mental-Trainer:in

Entfalte die Kraft deiner Gedanken und entdecke, wie du mit Mentaltraining dein Leben bewusst und selbstbestimmt gestalten kannst. In dieser Ausbildung lernst du, wie innere Klarheit, Selbstvertrauen und Fokus zu kraftvollen Wegbegleitern werden. Du erfährst, wie du deine Gedanken lenkst, Emotionen regulierst und mentale Stärke zu deiner täglichen Ressource machst.

Anhand praxisnaher Methoden aus Gehirnforschung, Psychologie und Coaching entwickelst du ein tiefes Verständnis für die Mechanismen des Denkens. Du arbeitest mit Visualisierung, Affirmationen und Glaubenssätzen, nutzt Meditation, Hypnosetechniken und Imaginationsübungen, um Blockaden zu lösen und neue innere Räume zu öffnen. So wächst deine Fähigkeit, Motivation zu steigern, Ziele klar zu formulieren und sie mit Leichtigkeit zu erreichen.

Ob für dich selbst oder im Coaching mit anderen, du lernst, mentale Strategien gezielt in Alltag, Beruf, Sport und Gesundheitsförderung einzusetzen. Themen wie Selbstmanagement, Lebensvision, Stressbewältigung und Suchtprävention gehören ebenso dazu wie Techniken für bessere Schlafqualität und Leistungssteigerung.

Als Mental-Trainer:in begleitest du Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke, Gelassenheit und mentaler Freiheit. Du wirst zum Impulsgeber für Veränderung, Bewusstsein und Lebensfreude und öffnest Wege zu einem klaren, fokussierten und erfüllten Leben.

Inhalte

Mentaltraining

• Selbstwert und Selbstvertrauen • Selbstwirksamkeit • Selbstmanagement & mentale Klarheit • Motivation und Ziele • Selbst- und Fremdwahrnehmung • Wahrnehmungsschulung • Nonverbale Kommunikation • Gehirnforschung & Neurotraining • Psychologische Grundlagen im Coaching • Wertearbeit & Lebensvision • Ideomotorik & Denkmuster

Mentaltechniken

• Mentale Zielearbeit und Visualisierung • Affirmationen und Glaubenssätze • Symbole, Metaphern und Archetypen • Ego-States und innere Anteile • Meditation und innere Stille • Mental Walk und mentale Reisen • Imaginationsübungen zur Tiefenentspannung • Glückstraining und Resonanzgesetz • Klopfakupressur und Blockadenlösung • Hypnosetechniken und Trancearbeit • Selbsthypnose und Autosuggestion • Visualisierung mit allen Sinnen

Anwendungsfelder

• Mentale Strategien zur Verhaltensänderung • Stärkung von Selbstdisziplin • Auflösung emotionaler Essmuster. • Raucherentwöhnung & Suchtprävention • Gesunde Lebensführung und Prävention • Schlafqualität verbessern • Leistungssteigerung im Sport und bei Prüfungen • Berufliche und private Neuorientierung • Persönlichkeitsentwicklung und Selbstentfaltung

Beratung / Coaching / Supervision

• Erfolgscoaching-Strategien • Strukturierte Gesprächsführung • Umgang mit Widerständen • Rapport und Vertrauensaufbau • Gezielte Spiegelung und Steuerung im Gespräch • Systemisch denken, Zusammenhänge erkennen, Lösungen sichtbar machen • Selbstreflexion und Feedback • Schwierige Fälle souverän begleiten • Empathie und professionelle Abgrenzung • Teamentwicklung und Gruppenprozesse

Termin

Start Februar

Teil 1: 10.02.2027 – 14.02.2027 (Mi-So)
Teil 2: 01.04.2027 – 05.04.2027 (Do-Mo)
Teil 3: 27.05.2027 – 31.05.2027 (Do-Mo)

Start September

Teil 1: 01.09.2027 – 05.09.2027 (Mi-So)
Teil 2: 14.10.2027 – 18.10.2027 (Do-Mo)
Teil 3: 01.12.2027 – 05.12.2027 (Mi-So)

Seminarleiter:innen



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Bernd Küllenberg

Diplom Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer, Autor

„Absolut hochwertiges, hervorragend aufgearbeitetes Thema, das einen mental stärkt und fit macht. Sehr zu empfehlen für alle, die das Unbewusste bewusst werden lassen wollen."

Susanne

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

2.750 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungsurlaub

Vom guten Vorsatz zur Veränderung

Du hast bereits verschiedene Selbstmanagement-Methoden ausprobiert, gute Vorsätze gefasst und neue Strategien entwickelt und trotzdem fällt es dir schwer, diese wirklich umzusetzen?

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernst du das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) kennen: eine wissenschaftlich fundierte Methode zum Selbstcoaching.

Du entdeckst deine inneren Ressourcen, entwickelst Ziele, die wirklich zu dir passen, und lernst, diese nachhaltig umzusetzen. Kreative Übungen, sportliche Bewegung in der Natur und persönlicher Austausch unterstützen dich dabei.

Du lernst Schritt für Schritt, wie du deine eigenen Bedürfnisse und Motive erkennst, deine persönlichen Ressourcen gezielt nutzt und deine Vorhaben in die Tat umsetzt.

Das Seminar ist zugleich ein anerkannter ZRM®-Grundkurs.

Inhalte

- Grundlagen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)
- Eigene Bedürfnisse und Motive erkennen
- Persönliche Motto-Ziele entwickeln
- Innere Ressourcen entdecken und aktivieren
- Selbstvertrauen und Selbstbestimmung stärken
- Gelassener mit Stress und Herausforderungen umgehen
- Kopf, Herz und Körper in Einklang bringen
- Mit Bildern, Emotionen u. Körperwahrnehmung arbeiten
- Sportliche Bewegung und Natur als Kraftquellen nutzen
- Eigene Grenzen erkennen und Entscheidungen treffen
- Alltagstaugliche Handlungsstrategien entwickeln
- Gute Vorsätze nachhaltig umsetzen
- ZRM® als Selbstcoaching-Methode anwenden



Termine

11.04.2027 – 16.04.2027 (So-Fr)
05.09.2027 – 10.09.2027 (So-Fr)

Seminarleiterin



Sabiene Döpfner

Diplom Sozialpädagogin,
Unternehmensberaterin,
Trainerin und Coach

Preis

1.100 Euro

inklusive

- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- unterstützender Seminarunterlagen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungs-urlaub

Erlebnisseminar

Strahlend Du: Farb- & Stilberatung

Entfalte deine Persönlichkeit durch die Sprache der Farben. Tauche ein in die faszinierende Welt der Farben und entdecke, wie du mit einer individuellen Farbberatung und gezielter Stilberatung deinen einzigartigen Ausdruck findest. Dieses Seminar lädt dich ein, dich selbst neu zu entdecken – authentisch, farbenfroh und voller Ausstrahlung.

Lerne, wie du mit der richtigen Farbwahl und stilbewusster Kombination deine natürliche Schönheit betonst. Spüre, wie Farben deine Energie verändern und dein Wohlbefinden stärken. Genieße Pflegerituale, die deine Haut strahlen lassen. Erfahre, wie kleine Veränderungen in Stil und Farbe große Wirkung auf dein Selbstbewusstsein haben.

Finde deinen persönlichen Rahmen zwischen Authentizität und Ausdruck und bringe dein inneres Leuchten sichtbar nach außen.

Inhalte

- Einführung in das Zauberwerk der Farben
- Stilfindung – dein persönlicher Rahmen
- Was ist Schönheit? Balance und Ausstrahlung erkennen
- Pflegerituale für gesunde, strahlende Haut
- Die Energie der Farben – im Körper und auf dem Körper
- Farben entdecken und verstehen: Welche Nuancen deine Persönlichkeit betonen
- Kleidung bewusst kombinieren – Kontraste und Akzente setzen
- Balancepunkte finden und deine Silhouette harmonisieren
- Individuelle Farbempfehlungen für dein Make-up



Termine

04.06.2027 – 06.06.2027 (Fr-So)
29.10.2027 – 31.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Corinna Hauth

Kosmetikerin, Farb- & Stilberaterin

Preis

510 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Journalingseminar

Schreib dich frei, schreib dich glücklich

Gedanken, Ideen und Emotionen aufzuschreiben, ist eine gute Methode, um sich selbst zu reflektieren und die eigenen Reaktionen besser zu verstehen. Durch persönliches Schreiben kommst du den eigenen Bedürfnissen auf die Spur. Und wenn du weißt, was du wirklich brauchst und dir wünschst, kannst du deine Entscheidungen und dein Verhalten gelassener lenken.

Zum gelingenden Journaling gehört auch eine Analyse des Geschriebenen. Dadurch gewinnst du tiefere Erkenntnisse und erlangst Klarheit über das, was du als Nächstes tun möchtest. Jenseits von überzogenen Erwartungen und automatischem Handeln. Durch gezielten Einsatz von Journaling-Techniken arbeitest du strukturierter an Problemlösungen und findest kreative Lösungsansätze für herausfordernde Situationen.

Auch für Anfänger:innen geeignet: Es ist keinerlei Schreiberfahrung notwendig.

Inhalte

- Dein Werkzeugkoffer – Für jede Situation die passende Schreibmethode
- Wie gestalte ich mein Tagebuch am besten?
- Kreative Fragen als Inspiration
- IGEL-Methode – Von Problemen zu Lösungen
- Ressourcen wiederentdecken
- Emotionen erkunden und verstehen
- Die eigene Widerstandsfähigkeit entdecken
- Das innere Mäkelmonster bändigen
- Stärkende Waldbaden-Einheiten



Termine

02.04.2027 – 04.04.2027 (Fr-So)
08.10.2027 – 10.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Claudia Scheidemann

Journaling-Coach, Trainerin, Moderatorin, Apothekerin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Die Kraft des Ikigai

Viele Menschen funktionieren im Alltag, verlieren dabei jedoch den Kontakt zu dem, was sie wirklich erfüllt. Das japanische Konzept des Ikigai beschreibt den persönlichen Lebenssinn – das, was uns morgens mit Freude aufstehen lässt und unserem Leben Richtung, Tiefe und Bedeutung gibt.

Wenn du dir mehr Klarheit, Lebensfreude und innere Balance wünschst, wenn Du Dich neu ausrichten, alte Muster verstehen und bewusster deinen eigenen Weg gehen möchtest, dann begleitet dich dieses Seminar auf inspirierende Weise zurück zu deiner persönlichen Sinnmitte.

Inhalte

- Die eigene Ikigai-Spur entdecken: Zugang zur persönlichen Sinnmitte und inneren Orientierung
- Werte bewusst erkennen und leben: Innere Haltung neu ausrichten
- Lebensfreude wieder spürbar machen: Freude, Leichtigkeit und neue Motivation entfalten
- Kintsugi als Lebensphilosophie verstehen: Schönheit, Heilung und Wachstum durch Krisen erkennen
- Die eigene Vision entwickeln: Zukunftsbilder und persönliche Ziele klarer formulieren
- Selbstreflexion als Kraftquelle nutzen: Eigene Muster, Bedürfnisse und Potenziale erkennen
- Psychodynamische Muster verstehen: Alte Prägungen bewusst machen und transformieren
- Berufung und Beitrag entdecken: Das eigene Wirken sinnvoll mit der Welt verbinden
- Bewusstsein für Beziehungen vertiefen: Nähe, Mitgefühl und gesunde Abgrenzung stärken
- Impulse aus japanischer Philosophie erleben: Ikigai, Ästhetik und Achtsamkeit praktisch erfahren
- Selbstfürsorge und sinnhaftes Leben fördern: Innere Stabilität in herausfordernden Zeiten entwickeln



Termine

15.04.2027 – 18.04.2027 (Do-So)
23.09.2027 – 26.09.2027 (Do-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

690 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Perfektionismus ablegen

Lass den inneren Druck los, alles immer richtig machen zu müssen und entdecke, wie befreiend es ist, einfach du selbst zu sein. In diesem Seminar lernst du, die Psychologie des Perfektionismus zu verstehen und starre Ansprüche in eine gesunde Balance aus Engagement und Gelassenheit zu verwandeln.

Mit kreativen Methoden, Improtheater, Visualisierungen und Impact-Techniken entwickelst du Fehlertoleranz, Selbstmitgefühl und Mut zum Unvollkommenen.

Du reflektierst deine inneren Antreiber, erkennst den Unterschied zwischen Realität und Anspruch und entfaltest eine authentische Haltung voller Selbstvertrauen. So gelingt es, den Fokus auf das Wesentliche zu richten, pragmatisch ins Handeln zu kommen und das Leben mit mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und echter Selbstfürsorge zu gestalten.

Inhalte

- Psychologie des Perfektionismus
- Kreative Tools für Fehlertoleranz
- Fehler als Chance für Wachstum, Resilienz und persönliche Entwicklung
- Ziele-Management
- Innere Anteile nach Schulz von Thun
- Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge
- Authentizität leben
- Realität und Anspruch
- Selbstreflexion & Erfahrungsaustausch
- Improtheater & Visualisierungen
- Impact-Techniken
- Selbstbild-Fremdbild-Abgleich
- Pragmatismus – die Kunst, ins Tun zu kommen



Termine

20.08.2027 – 22.08.2027 (Fr-So)
26.11.2027 – 28.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Michaela Hatz

Dipl.-Psychologin, Mentaltrainerin und Achtsamkeitscoach

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Finde Deine Stimme

Wenn du vor Gruppen sprichst, wirst du nicht nur gesehen, sondern auch gehört. Die Stimme ist ein mächtiges Werkzeug, das deine Botschaft trägt und deine Präsenz stärkt. In unserem Seminar arbeiten wir daran, dass du dich in der Rolle als Redner:in wohl und sicher fühlst, dass deine Stimme stimmig klingt und dein Sprechen gerne gehört wird.

Wir arbeiten in vielen praktischen Stimmübungen mit kurzen Sequenzen aus deinem eigenen Wirken – sei es ein Vers, ein Text, ein Mantra oder eine Anleitung. Auch freies Sprechen ist willkommen, und falls du noch kein eigenes Material hast, stellen wir dir gerne passende Textbeispiele zur Verfügung.

Im Seminar entdeckst du deine Kraft. In den Stimmübungen lernst du, wie du deine Stimme gezielt einsetzen kannst. Denn deine Stimme ist dein zweites Gesicht – mach es zu einem starken Ausdruck Deiner Persönlichkeit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte beachte, dass deine Stimme frei von ärztlichen Befunden sein sollte.

Inhalte

- Stimmtraining: Entfalte die ganze Bandbreite
- Stimmbildung: Stärke, Lautkraft, Resonanz & Modulation
- Atmung: Optimale und rhythmische Einteilung
- Physiologische Aufrichtung: Bewusste Körperhaltung
- Aufwärmen der Stimme: Aktiviere Lautfunktionen
- Artikulation: Klarheit und Präzision im Sprechen
- Sprechtempo und Dynamik: Dynamik und Tempo bewusst nutzen
- Kommunikation: Stärke deine Stimmwirkung
- Wahrnehmungsschulung: Bewusstsein für Stimme, Bewegung und Resonanzräume.
- Selbstbild und Fremdbild: Erkenne, wie deine Stimme deine Ausstrahlung prägt und wie du auf andere wirkst



Termine

29.01.2027 – 31.01.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Christiane Mücke

Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Kreativer Neubeginn für Frauen

Entfalte dein Potenzial, entdecke deine innere Stärke und schenke dir Zeit für dich. Dieses Seminar ist dein kreativer Wegweiser zu mehr Selbstvertrauen, Leichtigkeit und Lebensfreude. Lass dich inspirieren, öffne neue Türen und starte voller Energie in deinen persönlichen Neubeginn.

Gerade wenn das Leben uns fordert, zeigt sich eine unserer größten Stärken: unsere Kreativität. Sie schenkt uns neue Blickwinkel, öffnet Wege aus der Sackgasse und bringt Licht in ungewissen Zeiten. In diesem inspirierenden Wochenendseminar tauchst du ein in die kreative Kraft, die bereits in dir steckt und lernst, sie gezielt für deine persönliche Entwicklung zu nutzen.

Mit lebendigen Methoden wie Brainstorming, Mind Mapping, kreativem Schreiben, Design Thinking und visueller Gestaltung erweckst du deinen Ideenreichtum und deine Gestaltungsfreude neu zum Leben. Komm raus aus dem Krisenmodus im Kopf, lerne, innere Blockaden zu überwinden, mit Herausforderungen lösungsorientiert umzugehen und gestärkt nach vorn zu blicken.

Inhalte

- Kreativität als Schlüssel für persönliches Wachstum
- Mind Mapping
- Design Thinking
- Vision Board
- Neurografiken
- Kreatives Schreiben
- Urvertrauen mit Meditation, Fantasiereisen und Ritualen stärken
- Übungen für Mindset, Selbstbild und innere Ressourcen
- Inspirierender Austausch in einer wertschätzenden Gemeinschaft
- Reflexionsräume



Termine

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)
22.10.2027 – 24.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Praxisseminar

Dein Weg in die Selbstständigkeit

Stell dir vor, wie es wäre, deine beruflichen Träume zu verwirklichen und deine eigene Chefin oder dein eigener Chef zu sein. Mit dem Seminar „Dein Weg in die Selbstständigkeit“ geben wir dir das nötige Rüstzeug an die Hand, um diesen Traum in die Realität umzusetzen.

Dieses zweitägige Seminar ist der erste Schritt in eine neue, selbstbestimmte berufliche Zukunft. Du erhältst wertvolle Einblicke und praxisnahe Tipps, die dir helfen, deine Selbstständigkeit mit Zuversicht und Klarheit anzugehen. Profitiere von unserem Wissen und unserer Erfahrung und starte mit einer professionellen Checkliste in deine Unabhängigkeit. Gemeinsam gestalten wir deine Zukunft!

Es geht um klare Ziele und Planung, einen auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Leitfaden sowie praxisnahe Einblicke, wertvolle Tipps und Erfahrungen von Experten.

Inhalte

- Grundlegende Fragen rund um das Thema Selbständigkeit
- Deine Positionierung
- Businessplanung
- Marketing, Webseiten, Kundenmanagement
- Strukturierter Übergang aus dem Angestelltenverhältnis in die Selbstständigkeit
- Risikobewertung und Unterstützungsmöglichkeiten
- Fehlervermeidung
- Fragen, die du dir noch stellst …
- Networking und Gemeinschaft
- Deine persönliche Checkliste



Termin

25.06.2027 – 27.06.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Ingo Herzog

Diplom Betriebswirt, Resilienztrainer und Burnout-Coach. Über 30 Jahre Expertise im B2B und B2C-Bereich. Viele Jahre Hochleistungssportler.

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungsurlaub

Work-Health-Balance

Mit Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannung zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit, Stabilität und Gelassenheit in einer stressgeplagten und digitalisierten (Berufs-) Welt finden!

Bist du eigentlich ein Bewegungsmensch und sitzt im Büro zu viel? Dann raus aus dem Hamsterrad – rein in die Turnschuhe! Diese Auszeit ist eine Einladung, sich losgelöst vom Alltag mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, eine wohltuende körperliche Auslastung zu erfahren, abzuschalten, gesund zu kochen und lecker zu essen.

Damit du die Leichtigkeit aus dieser Woche mit in den Alltag nehmen kannst, erhältst du Ernährungstipps, die dich gut durch den (Arbeits-) Tag bringen und abends noch Energie für Sport liefern, praktizierst Faszientraining, das sofort wirkt sowie leicht umsetzbare mentale Entspannungstechniken, die du in stressigen Situationen anwenden kannst.

Inhalte

- Work-Health-Balance herstellen
- Ganzheitliche Gesundheit
- Typgerechte Ernährung
- Sport- und Fitnessernährung
- Vitalstoffe, Nahrungsergänzung & Superfoods
- Rezepte & Meal-Prep
- Nordic Walking
- Body & Mind-Training und Qigong
- Stress und Resilienz
- Ausdauertraining: Minimaltraining und Optimaltraining
- Nervensystem regulieren für Entspannung und Selbstregulation
- Innovative Alltags-Routinen und alltagstaugliche Bewegung



Termine

30.05.2027 – 04.06.2027 (So-Fr)
24.10.2027 – 29.10.2027 (So-Fr)

Seminarleitung





Martin Rutkowsky – Dipl.-Ökotrophologe, Autor
Helena Schliemann – Bildungswissenschaftlerin

Preis

1.100 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungsurlaub

Erlebnisseminar

Auf dem Weg zum Lebenstraum

Das Geschenk des Lebens entdecken.

Stell dir bitte einmal vor, du hättest zur Geburt die Welt geschenkt bekommen.

Die ganze Welt – hübsch verpackt. Wie weit bist du mit dem Auspacken gekommen? Hast du das Geschenkband schon berührt? Oder das Geschenk ausgepackt und angeschaut? Meinst du nicht auch, dass es an der Zeit ist, es zu öffnen und deinem Traum Leben zu schenken?

An diesem Wochenende näherst du dich den Antworten auf deine Fragen: Was ist meine Berufung? Und wie bringe ich sie ins Leben?

In diesem Seminar spürst du deine verborgenen Schätze auf und nutzt die darin enthaltenen Energien zur Neugestaltung deines Lebens. Du erlebst die Kraft von Energiefeldern und arbeitest ganz konkret an der Realisation deiner Träume.

Inhalte

- Ziele & Vision in Einklang bringen
- Das eigene Selbst entdecken
- Mut zur Veränderung entdecken
- Blockaden lösen
- Positive Erinnerungen, Ressourcen und Visualisierung nutzen
- Loslassen lernen
- Kraft von Inspiration, Feedback und gegenseitiger Unterstützung erfahren
- Erfolgsstrategien entwickeln und umsetzen
- Neustart und Transformation wagen
- Positives Denken und Achtsamkeit stärken
- Mit kleinen Schritten Großes bewirken



Termine

12.02.2027 – 14.02.2027 (Fr-So)
22.10.2027 – 24.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und zertifizierter Coach (dvct), Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Ordnung & Klarheit fürs Leben

Wir verbringen viel Zeit mit Aufräumen, Liegenlassen und sinnlosen Aktivitäten und lesen gleichzeitig über Trendthemen wie „Weniger ist mehr“, „Minimalismus“ und „Zero Waste“.

Aber wo und wie soll man anfangen? Es befreit die Seele, Klarheit zu gewinnen über das eigene Hab’ und Gut und sich bewusst zu machen, was individuell zum Leben tatsächlich gebraucht wird. Finde Klarheit über „Zeug“, „Zeitfresser“, Handlungsmuster, liebgewordene Gewohnheiten und darüber, was zu deiner aktuellen Lebensphase passt.

In diesem Seminar findest du heraus, was du wirklich für dein Leben, zu Hause oder im Beruf brauchst, wie du dich von dem Rest trennst und den Überblick behältst.

Inhalte

- Wechselwirkung von innerer und äußerer Ordnung
- Struktuen und Routinen für dein Wohlbefinden
- Hindernisse erkennen
- Eigene Ordnung entdecken
- Denk- und Handlungsmuster reflektieren
- Einfache und praxistaugliche Strategien zum Ausmisten
- Wohin mit den Dingen?
- Loslassen lernen
- Aufgabenplanung und -management
- Innere Muster erkennen und Blockaden lösen



Termine

15.01.2027 – 17.01.2027 (Fr-So)
24.09.2027 – 26.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dirk Brückner

Ordnungscoach mit langjähriger Erfahrung im Bereich Struktur und Organisation, Autor, Yoga-Lehrer, Dipl.-Kaufmann

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Minimalismus

Entdecke, wie befreiend es sein kann, das eigene Leben auf das Wesentliche auszurichten. In diesem Seminar lernst du Minimalismus als Werkzeug für mehr Lebensklarheit kennen. Du hinterfragst Gewohnheiten, erkennst deine wirklichen Bedürfnisse und findest heraus, was dein Leben bereichert und was du getrost loslassen kannst.

Dabei geht es nicht darum, möglichst wenig zu besitzen oder auf möglichst viel zu verzichten. Vielmehr entdeckst du, wie du bewusster entscheiden, innere Freiräume schaffen und dein Leben nach deinen eigenen Werten gestalten kannst. Für mehr Leichtigkeit, Orientierung und Lebensqualität.

Inhalte

- Optimalismus statt Minimalismus: Nicht möglichst wenig, sondern genau das Richtige für dein Leben finden.
- Mit dem „inneren Nordstern“ zu Lebensklarheit und innerer Freiheit und so eigene Werte, Bedürfnisse und Lebensziele erkennen
- Vertrauen in dich selbst stärken und unabhängiger von äußeren Erwartungen werden.
- Gedanken ordnen und loslassen: Mentale Belastungen reduzieren, das Gedankenkarussell beruhigen und innere Klarheit gewinnen.
- Kommunikation und Information bewusst gestalten: Klarer kommunizieren, Grenzen setzen und die tägliche Informationsflut auf ein gesundes Maß reduzieren.
- Bewusster konsumieren: Umgang mit Geld und Besitz hinterfragen, materielle Dinge loslassen und Qualität, Langlebigkeit und zeitlose Ästhetik schätzen lernen.
- Weniger tun, mehr erleben: Geschäftigkeit hinterfragen, Qualität vor Geschwindigkeit stellen und Raum für Erholung, Kreativität und Sinn schaffen.
- Improvisation und Vertrauen entwickeln: Die Kontrolle mal loslassen, spontan handeln und Fähigkeiten vertrauen.
- Minimalismus im Alltag leben: Möglichkeiten und Grenzen erkennen, nachhaltige Veränderungen gestalten und Einfachheit entdecken



Termine

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dirk Brückner

Ordnungscoach mit langjähriger Erfahrung im Bereich Struktur und Organisation, Autor, Yoga-Lehrer, Dipl.-Kaufmann

Preis

470 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Menschen lesen – Körpersprache & Menschenkenntnis

Ob im Beruf oder im Privatleben: Wer andere Menschen richtig einschätzen kann, kommuniziert erfolgreicher, baut Vertrauen auf und verhindert Missverständnisse. In diesem Seminar lernst du, Körpersprache und Verhaltensmuster besser zu verstehen, deine Wahrnehmung zu schärfen und dir deiner eigenen Wirkung auf andere bewusster zu werden. Du lernst, genauer hinzusehen, du nimmst wahr, anstatt zu bewerten und vermeidest dadurch Vorurteile.

Willst du hinter die Kulissen schauen, verstehen, wie Menschen in Beruf und Partnerschaft „ticken"? Nutze dieses Seminar als Schlüssel zu deiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Erfahre, wie du Empathie entwickelst, Manipulation erkennst und deine emotionale Intelligenz steigern kannst.

Inhalte

- Die Sprache des Körpers verstehen
- Den ersten Eindruck nutzen
- Mimik und Emotionen entschlüsseln
- Gestik und Haltung lesen
- Wahrnehmung schärfen
- Verhaltensmuster erkennen – Wiederkehrende Reaktionen verstehen
- Empathie und Sozialkompetenz ausbauen
- Eigene Persönlichkeit bewusst gestalten
- Resilienz im Kontakt bewahren
- Kommunikation erfolgreich gestalten
- Spannungen erkennen und konstruktiv bewältigen
- Gesichter lesen und Charakterzüge deuten
- Menschenkenntnis, Einfühlungsvermögen und Erfolg verbinden



Termine

14.05.2027 – 16.05.2027 (Fr-So)
03.12.2027 – 05.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Ute Herzog

Business-Coach, Trainerin für Structogram®, Betriebswirtin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Resilienz – Was uns stark macht

Lerne, Deine innere Stärke zu aktivieren und eine gesundheitsförderliche Haltung zu entwickeln. Dieses Seminar schenkt dir Ruhe, Klarheit und neue Lebensfreude. Profitiere von mehr Resilienz, Selbstfürsorge und mentaler Stärke – für mehr Balance, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag.

In einem Mix aus Hintergrundwissen zu dem Thema Resilienz und einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernst du, dein Denken und Handeln aktiv zu gestalten. Du erfährst, wie du deine Energie produktiv einsetzen und Herausforderungen souverän bewältigen kannst. Mach dich fit für schwierige Situationen in turbulenten Zeiten.

Inhalte

- Innere Widerstandskraft aufbauen, psychische Gesundheit stärken, Gelassenheit fördern, Klarheit finden
- Blockaden erkennen, Druck reduzieren, gesunde Grenzen setzen
- Ressourcen aktivieren, Vitalität steigern, gesunde Routinen entwickeln,
- Innehalten üben, Atemtechniken nutzen, Entspannung finden, innere Balance erleben
- Potenziale nutzen, Selbstwirksamkeit spüren, Selbstwert stärken
- Optimismus kultivieren, Akzeptanz üben, lösungsorientiert handeln, Flexibilität gewinnen
- Mentale Strategien anwenden, innere Sicherheit spüren, Chancen erkennen, emotionale Resilienz entwickeln
- Soziale Bindungen stärken, Vertrauen aufbauen, Empathie fördern
- Bedürfnisse ernst nehmen, kleine Rituale pflegen, Energiehaushalt stabilisieren



Termine

19.03.2027 – 21.03.2027 (Fr-So)
05.11.2027 – 07.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin, Beraterin für Stress- und Krisenmanagement

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Yoga, TCM & Ayurveda



„Unser Körper ist mehr als ein Begleiter durch den Alltag – er ist eine Quelle von Orientierung.“

Dieter Bund

Manchmal merken wir erst am Abend, wie angespannt wir den Tag verbracht haben. Die Schultern sind hochgezogen, der Atem ist flach und die Gedanken kreisen noch um den letzten Termin. Ich kenne dieses Tempo aus eigener Erfahrung. Viele Jahre habe ich in verantwortungsvollen Führungspositionen gearbeitet, bevor Qigong und Stressmanagement zu wichtigen Wegbegleitern für mich wurden.

Was mich bis heute fasziniert: Wenn wir Bewegung mit bewusster Atmung verbinden, verändert sich oft schon unsere Wahrnehmung. Wir kommen mit unserem Körper in Kontakt, nehmen Spannungen wahr und schaffen einen Moment Abstand zum ständigen Reagieren.

Yoga, Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin haben unterschiedliche Wurzeln und Perspektiven. Was sie verbindet, ist das Interesse an einem Leben im Gleichgewicht. Besonders im Qigong erlebe ich, wie Aufmerksamkeit, Bewegung und innere Ausrichtung zusammenwirken. Auch in der modernen Stressforschung und in den Erkenntnissen über unsere Veränderungs- und Lernfähigkeit finde ich dazu spannende Anknüpfungspunkte.

An der Akademie Gesundes Leben begegnen dir unterschiedliche Wege, Körper und Geist bewusster zu erfahren. Du kannst Neues ausprobieren, überlieferte Methoden kennenlernen und herausfinden, welche Impulse zu deinem Leben passen.

Dabei geht es nicht darum, eine Haltung perfekt auszuführen oder einem Ideal zu entsprechen. Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und einen gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Alltags zu entwickeln.



4-teilige Ausbildung

Qigong-Trainer:in

Qigong ist die Kunst, unsere Lebensenergie zu stärken. Es kann Selbstheilungskräfte aktivieren und wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und als Prävention praktiziert. Durch das positive Zusammenwirken von Körper und Geist finden wir im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit, werden beweglicher, resilienter, gelassener und energievoller. Die Ausbildung vermittelt wichtiges Grundlagenwissen und ermöglicht einen tieferen Zugang zur Kultivierung der gesundheitsfördernden Wirkung von Qigong für Körper und Geist. Das Erlernen von traditionellen und modernen Qigong-Praktiken macht die unterschiedliche Wirkungsweise unmittelbar erfahrbar. Es vertieft die persönliche Praxis und qualifiziert zur Weitergabe im Unterricht.

Wissen, Fühlen und Sein stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Sie zeigen, wie wir Qigong zur Stressregulation, Entspannung und als Kraftquelle im Alltag nutzen können. Selbsterfahrung, Selbstkultivierung und Selbstwirksamkeit sind wichtige Bausteine. Neben vier Präsenzmodulen erhältst du in zusätzlichen 24 Online-Terminen Inhalte, Impulse und Übungen, um den bestmöglichen Praxistransfer sicherzustellen.

Das Highlight: Diese Ausbildung ist durch die Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. zertifiziert und bescheinigt die qualifizierte Berechtigung zum Unterrichten.

Inhalte

Grundlagenwissen

• Das Konzept von Yin und Yang • Die 5 Wandlungsphasen • Grundlagen der Daoistischen Philosophie • San Bao – 3 Schätze des Dao • 3 Säulen des Qigong: Atmung, Bewegung, Geist • Einführung TCM • Qigong, Faszien und Neuroplastizität • Das Nervensystem regulieren: Stress- und Entspannungsreaktion • Aufbau und Unterricht von Qigong-Kursen • Wirkung von Qigong • Qigong zur Förderung von Resilienz, Achtsamkeit und emotionaler Balance

Bewegtes Qigong (Donggong)

• Die 8 Brokatübungen • Der schwimmende Drache • Spiral-Qigong • Sonnen-Qigong • Qigong-Übungen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Haltungsschwächen • Förderung der Körperwahrnehmung und Vitalität im Alltag

Stilles Qigong (Jinggong)

• Meditation für innere Kraft und Zentriertheit • Das innere Lächeln: Herzenergie für neuronale Transformation • Die 6 heilenden Laute • Energie-Meditation • Atem- und Achtsamkeitstraining • Stärkung des parasympathischen Nervensystems

Weitere Praktiken

• Akupressur, Meridianmassage • Tun und Nicht-Tun – Die Kraft des Loslassens • Tu Na Atempraktiken für Entspannung und Energie • Aufbau der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Balance und Kraft • Kurzpraktiken gegen Stress und Verspannungen • Qigong in der Prävention

Termine

Start Februar 2027

Teil 1: 12.02.2027 – 16.02.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 12.05.2027 – 16.05.2027 (Mi-So)
Teil 3: 22.09.2027 – 26.09.2027 (Mi-So)
Teil 4: 26.01.2027 – 30.01.2028 (Mi-So)
Plus 24 Online-Termine, mittwochs 19.00-20.15 Uhr

Start Februar 2028

Teil 1: 09.02.2028 – 13.02.2028 (Mi-So)
Termine Teile 2-4 in Kürze auf unserer Homepage

Fortbildung für Qigong-Trainer:innen

15.01.2027 – 17.01.2027 (Fr-So)
weitere Informationen auf unserer Homepage

Seminarleiter



Dieter Bund

Qigong-Lehrer und Ausbilder, Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität

„Wer Qigong lernen möchte (selbst wenn es nur für einen selbst sein soll) kann nicht besser aufgehoben sein als hier bei Dieter! Wissen und Wohlfühlen pur!“
Ulli

DIE AUSBILDUNG IM INTERNET

Preis

3.990 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- 24 Online-Termine zwischen den Ausbildungsteilen
- Zertifikatsgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

2-teilige Weiterbildung

TCM Küchenmedizin kompakt

Diese Weiterbildung wendet sich an dich, wenn du bereits Ernährungsberater:in für TCM bist oder über vergleichbare Vorkenntnisse verfügst.

Hol dir die Sicherheit in der energetischen Differenzierung von Körperzeichen und lerne bewährte Rezepte kennen. Erweitere die fünf Elemente Ernährung um wohlschmeckende Kraftbrühen, Smoothies, Essenzen, Porridges und Toppings – rein pflanzlich. Für Jahreszeiten, Lebensphasen sowie für leichte Beschwerden lernst du integrative Ernährungsempfehlungen und Hausmittel-Rezepte kennen.

Erhalte Input zu Strukturen für Vorträge, Küchenpraxisseminare und Empfehlungen in der Einzelberatung.

Inhalte

Teil 1: Erde & Metall: Mitte, Darm & Immunsystem stärken

Du beschäftigst Dich mit Verdauung, Stoffwechsel und Immunsystem und verbindest TCM-Wissen mit modernen Erkenntnissen zu Ernährung, Mikrobiom und Vagusnerv. Du lernst, Kraftsuppen und Hausmittel bei typischen Beschwerden gezielt auszuwählen und zuzubereiten. Ergänzend entdeckst Du ausgewählte Akupressurpunkte für die praktische Anwendung.

Teil 2: Wasser, Holz & Feuer: Vitalität und Wohlbefinden fördern

Du vertiefst Dein Wissen über Kälte- und Hitzemuster sowie Ernährung in verschiedenen Lebensphasen – vom Zyklus über die Wechseljahre bis ins hohe Alter. Vegane Ernährung, saisonale Gerichte und stärkende Essenzen ergänzen Dein Repertoire.

In beiden Modulen verbindest Du fundiertes Wissen mit praktischer Küchenarbeit und erweiterst Deine Kompetenen für die individuelle TCM-Ernährungsberatung.



Termine

Start März

Teil 1: 18.03.2027 – 21.03.2027 (Do-So)
Teil 2: 27.05.2027 – 30.05.2027 (Do-So)

Start November

Teil 1: 11.11.2027 – 14.11.2027 (Do-So)
Teil 2: 27.01.2028 – 30.01.2028 (Do-So)

Seminarleiterin



Ruth Rieckmann

Diplom-Oecotrophologin, Master of Chinese Dietetics, Kraftsuppenexpertin, Qi-Gong- und zertifizierte Resilienz-Trainerin, Autorin

Preis

1.490 Euro inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- umfassender Rezeptmappe
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Kraftsuppen & Wohlfühlküche nach TCM

Tauche tief in die Basics der Traditionellen Chinesischen Medizin ein und bereite leckere vegetarische Kraftsuppen und Gerichte zu, die zu allen Jahreszeiten und Dojo-Zeiten schmecken, da sie leicht, passend zur jeweiligen Saison abgestimmt werden können. Dazu erhältst du jede Menge Rezepte, praktische Einkaufstipps sowie Hinweise zur Haltbarmachung von Kraftsuppen.

Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Zubereitung von kräftigenden und leckeren Suppen und Brühen, warmen Frühstücksgerichten in süßen sowie in salzigen Varianten – alles aus saisonalen, möglichst regionalen Zutaten und in Bio-Qualität. Ergänzt wird das Ernährungswissen durch Qi-gong-Übungen, die den Energiefluss anregen, das Verdauungsfeuer unterstützen und zur inneren Balance beitragen.

Inhalte

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Die 5 Säulen der TCM und ihre Bedeutung für Gesundheit und Heilung
- Dojo-Zeiten verstehen und bewusst nutzen
- Kraftsuppen, Suppen & Brühen: Wirkung, Auswahl und praktische Zubereitung
- Die fünf Geschmacksrichtungen der TCM
- Genuss-Kreativ-Küche: bio, vegetarisch und vegan
- Kräuter, Zutaten & Getränke zur Unterstützung von Immunsystem, Qi und Energien
- Funktionskreise, Organe, Meridiane, TCM Uhr/Organuhr
- Qigong zur Stärkung der Mitte
- Konstitutionstypen erkennen – was stärkt, was entlastet
- Praktische Impulse zur Entlastung, Stabilisierung und Steigerung der Lebensqualität



Termine

12.03.2027 – 14.03.2027 (Fr-So)
24.09.2027 – 26.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Suse Grot

Ernährungsberaterin für Traditionelle Chinesische Medizin, TCM-Kraftsuppen-Expertin, Kochtrainer:in und Fachautorin.

Preis

510 Euro

inklusive
- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Rezeptmappe
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Yin und Yang

Wenn Stress, Ärger und Sorgen uns aus dem Gleichgewicht bringen, kann Qigong helfen, wieder in die eigene Mitte zu finden. Dieses Seminar führt dich in die jahrtausendealte Bewegungskunst und die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein.

Du lernst das Zusammenspiel von Yin und Yang, die fünf Wandlungsphasen und die Verbindung von Emotionen und Organen aus Sicht der TCM kennen.

Im Mittelpunkt steht die praktische Erfahrung: Mit fließenden Qigong-Bewegungen, meditativen Übungen und Akupressur schulst du deine Körperwahrnehmung, löst Anspannungen und förderst deine innere Ausgeglichenheit.

Entdecke, wie du mit Qigong Ruhe und Bewegung in Einklang bringen und deine innere Balance nachhaltig stärken kannst.

Inhalte

- Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen der TCM
- Organe, Emotionen und Meridiane verstehen
- Bewegtes und meditatives Qigong
- Das „Innere Lächeln“ und die „6 Heilenden Laute“
- Akupressur und Selbstmassage
- Emotionale Belastungen loslassen und innere Balance stärken
- Yin- und Yang-Qualitäten in Bewegung und Stille erleben
- Atem, Bewegung und Aufmerksamkeit im Qigong verbinden
- Mit Qigong emotionale Spannungen und innere Blockaden lösen



Termine

19.02.2027 – 21.02.2027 (Fr-So)
10.12.2027 – 12.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dieter Bund

Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Energie und Lebenskraft

Hohe Anforderungen, ständige Erreichbarkeit und wenig Erholung können unsere Energiereserven erschöpfen. Doch wie lässt sich neue Kraft aufbauen und langfristig erhalten? In diesem Seminar entdeckst du, wie du deine persönlichen Energiequellen aktivieren und bewusster mit deinen Ressourcen umgehen kannst.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Erkenntnissen aus Neuropsychologie und Stressphysiologie mit wirkungsvollen körperlichen und mentalen Übungen.

Dü erfährst, wie du deinen Parasympathikus unterstützen, durch bewusste Atmung und Bewegung neue Energie gewinnen und mit positiven Emotionen deine innere Widerstandskraft stärkst.

Aktivierendes Qigong ergänzt die westlich orientierten Methoden als praktische Übungseinheit. So entwickelst du alltagstaugliche Strategien, um Energieräuber zu reduzieren, deine Kräfte gezielt aufzubauen und mehr Lebensfreude zu gewinnen.

Inhalte

- Energieräuber erkennen und persönliche Kraftquellen nutzen
- Parasympathikus aktivieren und Regeneration fördern
- Atmung und Herzratenvariabilität (HRV)
- Innere Ressourcen stärken – neuropsychologische Praxis
- Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen fördern
- Bewegung und aktivierendes Qigong
- Positive Emotionen für mehr Resilienz und Lebensfreude



Termine

04.06.2027 – 06.06.2027 (Fr-So)
03.12.2027 – 05.12.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dieter Bund

Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Atem-Seminar

Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie

Das bewusste Atmen unterstützt uns dabei, Stress zu reduzieren und fördert gleichzeitig Entspannung und Regeneration.

In diesem Kurs lernst du, wie der Atem funktional eingesetzt werden kann, um die Gesundheit zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Finde zurück zu mehr Energie, innerer Ruhe und Lebendigkeit.

Erlebe, wie bewusste Atemtechniken Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Entdecke die tiefe Verbindung zwischen Yoga, Atem und deinem Wohlbefinden.

Inhalte

- Sanfte Yogaübungen mit Atemfokus
- Pranayama-Techniken: Yogische Atemübungen
- In die Stille eintauchen durch Atemmeditation
- Atmung als Tor zu Regeneration, Leichtigkeit und innerem Frieden
- Anatomie der Atmung
- Zwerchfell-Bauchatmung, Wechselatmung (Nadi Shodhana) und Drei-Stufen-Atmung
- Unterschiede von Nasenatmung und Mundatmung bewusst erleben
- Den Vagusnerv aktivieren
- Bewusstes Atmen in der Natur
- Atemwege & Gesundheit
- Entschleunigung durch bewusste Tempovariation
- Klopftechniken und Körperübungen zur Stressregulation und Selbstfürsorge



Termine

12.03.2027 – 14.03.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Claudia Rauer

Ayur-Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Chakra-Yoga und Klangschalen

Tauche ein in die wohltuende Verbindung von Yoga und Klangschalen und bringe deine sieben Chakren in Balance. In diesem Seminar lernst du, Energieblockaden zu lösen und deine Lebensenergie gezielt zu aktivieren.

Sanfte Yogasequenzen, Atemübungen und Meditationen führen dich in die Tiefe deiner Wahrnehmung, während harmonische Klänge deine Energiebahnen reinigen und deine Mitte stärken.

Erfahre, wie du Klangschalen gezielt einsetzen kannst, um Schwingungen im ganzen Körper spürbar werden zu lassen.

Mit Yoga Nidra findest du tiefe Regeneration und mentale Klarheit – für mehr Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude im Alltag.

Inhalte

- Harmonische Verbindung von Yoga und Klangschalen
- Die 7 Chakren
- Blockaden erkennen und lösen
- Übungen zum Öffnen und Harmonisieren der Chakren
- Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation für jedes einzelne Chakra.
- Klangschalen wirkungsvoll anschlagen und auflegen
- Yogastellungen für die einzelnen Chakren
- Yoga Nidra – Tiefenentspannung



Termine

28.05.2027 – 30.05.2027 (Fr-So)
29.10.2027 – 31.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen





Claudia Rauer – Ayur-Yogalehrerin & Yogatherapeutin oder **Martina Schön** – Yoga-Lehrerin & Klangmassage-Praktikerin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Bildungsurlaub

Therapeutisches Yoga

Eine gesunde Haltung, mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag mit Yoga erlangen. Im therapeutischen Yoga werden aktive Yogaübungen praktiziert, von sanften Dehnungen über Atemübungen bis hin zu stabilisierenden und kräftigenden Haltungen.

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung der Yogaübungen (Asanas) sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Atemübungen (Pranayama) trainieren die Atemorgane und bringen das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht, so dass der Körper wieder in den Entspannungsmodus finden kann. Regelmäßig praktizierte Meditation (Dhyana) verhilft nachgewiesen zu mehr Präsenz und geistiger Klarheit. Daraus entwickeln wir ein auf den eigenen Körper angepasstes Yogaprogramm.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die ihren Körper auf geistiger und körperlicher Ebene besser kennenlernen möchten und sich eine Woche aus dem oftmals stressigen Berufs- oder Familienalltag zurückziehen möchten, um in der ruhigen Umgebung am Waldrand Entspannung und neue Kraft zu finden.

Inhalte

- Wie wirkt das System des Yoga
- Resilienz und Salutogenese trifft Yogaphilosophie
- Präsenz und Klarheit gewinnen durch Meditation
- Den Atem zum Fließen bringen
- Die Anatomie des Körpers in den Yogaübungen verstehen
- Individuell angepasstes Yogaprogramm für zu Hause erstellen



Termine

30.05.2027 – 04.06.2027 (So-Fr)
19.09.2027 – 24.09.2027 (So-Fr)

Seminarleiterin



Claudia Rauer

Ayur-Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Preis

1.100 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Erlebnisseminar

Meridiane für mehr Energie im Leben

Meridiane beschreiben ein Netzwerk unsichtbarer Energiebahnen, die den Körper durchziehen. Durch sie hindurch fließt die Lebensenergie Qi und verbindet innere Organe, Gewebe und verschiedene Körperbereiche miteinander. Sie geben uns Lebenskraft und halten uns im Gleichgewicht, körperlich und mental.

Sind die Meridiane in der Kindheit unvollständig entwickelt, sind sie blockiert und die Energie kann nicht frei fließen. Laut der traditionellen Lehren können dadurch im späteren Alter Krankheiten, Schmerzen oder Antriebslosigkeit entstehen. Gerade in herausfordernden Lebenssituationen zeigen sich unvollendete Meridiane in der fehlenden Kraft, wieder aufzustehen.

Hier setzt das Seminar der Meridianentwicklung an. Es eröffnet dir völlig neue Erklärungsansätze für deine Gesundheit. Du lernst, blockierte bzw. unvollständig entwickelte Meridiane zu erkennen und bekommst gezielt Techniken vermittelt, die helfen, die Reifung der Meridiane anzuregen und nachzuholen. Die Übungen sind leicht, jederzeit und überall durchführbar.

Inhalte

- Meridianentwicklung im Laufe des Lebens verstehen
- Vitalität und innere Balance stärken
- Blockierte Meridiane lösen
- Diagnostische Einordnung: Befindlichkeitsstörungen und psycho-emotionale Symptome
- Das Qi spüren, stärken und in Fluss bringen
- 12 Hauptmeridiane kennenlernen und erleben
- Akupunkturpunkte und Akupressur
- Shiatsu: Japanische Druckmassage
- Do-In: Meridianarbeit für den Alltag
- Klopftechniken: Qi in Bewegung bringen



Termine

26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)
10.09.2027 – 12.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen





Karin Kalbantner-Wernicke – Kinder-Physiotherapeutin
Thomas Wernicke – Facharzt für Allgemeinmedizin

Preis

470 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Ayurveda-Kochseminar und Praxisseminar

Ayurvedische Küche und Yoga

Tauche ein in die Welt des Ayurveda und erlebe, wie sich kulinarischer Genuss und ganzheitliche Bewegung zu einem einzigartigen Seminar verbinden. Spüre, wie Körper, Geist und Seele durch Yoga und die Weisheit der ayurvedischen Küche wieder in Balance kommen. Nimm wertvolle Impulse mit, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst – für mehr Vitalität, innere Ruhe und Lebensfreude. Die uralte indische Gesundheitslehre und Heilkunde kennt das Geheimnis der Qualitäten, Wirkungen und richtigen Zusammensetzungen von Lebensmitteln und Gewürzen für dauerhaftes Wohlbefinden, mehr Vitalität und Leichtigkeit.

Du lernst Empfehlungen für eine typgerechte Ernährung und Lebensführung kennen und bereitest in unserer Lehrküche mit wenig Aufwand geschmackvolle, abwechslungsreiche und vitalisierende Mahlzeiten zu, die du danach auch wunderbar in deinen Alltag integrieren kannst.

Zusätzlich zu den Mahlzeiten und der Ernährungslehre praktizierst du in diesem Seminar die überwiegend ruhenden Körperstellungen aus dem Yoga (Asanas).

Inhalte

- Die Grundlagen der Ayurvedaküche
- Die Juwelen der Ayurveda-Küche: Ghee, ayurvedische Gewürze und Gewürzmischungen
- Die 6 Geschmacksrichtungen
- Essen nach Konstitutionstypen
- Die Lehre der Doshas
- Das Konzept von Agni – das Verdauungsfeuer
- Üben von leichten Yoga-Sequenzen zum Harmonisieren der Doshas
- Pranayama-Übungen und meditative Elemente
- Die Verbindung von Küche und Yoga erleben



Termine

22.01.2027 – 24.01.2027 (Fr-So)
17.09.2027 – 19.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen



Martina Bergner

Expertin für ayurvedische Ernährung und Lebensweise, Yoga-Lehrerin

Preis

510 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Impulsseminar

Mit Ayurveda fit durchs Jahr

Ayurveda zeigt uns, wie wir im Rhythmus der Natur leben und unsere Lebensweise den Jahreszeiten anpassen. Ob Frühling oder Herbst – jede Phase bringt eigene Herausforderungen und Chancen für Reinigung, Stärkung und Regeneration.

In diesem Seminar erfährst du, welche Speisen, Gewürze und Rituale dich in Balance bringen und dein Immunsystem auf natürliche Weise aktivieren.

Kapha – Frühlings-Seminar

- Kapha im Frühling: Balance finden trotz Schwere, Kühle und Feuchtigkeit
- Frühlings-Reinigung: Ama ausleiten, Stoffwechsel anregen, Immunsystem stärken
- Yoga & Pranayama: Übungen für Atemwege, Lunge und Immunpower
- Ayurvedische Frühlings-Ernährung
- Immun-Boost-Rezepte: Kräutergetränke, Gewürzmischungen

Vata – Herbst-Seminar

- Die Vata-Energien des Herbstes harmonisieren
- Herbsternährung – was stärkt jetzt das Immunsystem?
- Wärmende Gewürze als Energiebooster in der kalten und dunklen Jahreszeit
- Aufbaukraft mit Ghee, Suppen, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchten
- Selbstmassage (Abhyanga) mit warmem Sesamöl gegen Vata-Beschwerden
- Morgenroutine – Ölziehen, Zungenschaben, Nasya mit Sesamöl



Termine

Frühling: 26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)
Herbst: 03.09.2027 – 05.09.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Lara Weigmann M.Sc.

Ayurveda-Medizin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Preis

510 Euro

inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen
- Freizeitprogramm der Akademie

Retreats



„Ein guter Rückzugsort schenkt dir nicht nur Ruhe. Er lässt dir die Freiheit, du selbst zu sein.“

Tanja Freise

Es gibt diese seltenen Augenblicke, in denen niemand etwas von uns möchte. Kein Termin wartet, keine Nachricht verlangt eine Antwort. Vielleicht hörst du nur das Rascheln der Bäume oder das leise Klirren einer Teetasse. Für mich beginnt genau hier die besondere Qualität einer Auszeit.

Mit unseren Retreats möchten wir einen Rahmen schaffen, in dem du nichts leisten und auch nichts aus dir machen musst. Du darfst zur Ruhe kommen, dich bewegen, Neues ausprobieren oder einfach einmal einen Gedanken zu Ende denken. Unser Programm gibt Anregungen, lässt dir aber gleichzeitig den Freiraum für deine eigenen Bedürfnisse.

Die Jahreszeiten sind dabei mehr als eine schöne Kulisse. Im Frühling spüren wir den Aufbruch, im Sommer die Lebensfülle und in der stilleren Zeit das Bedürfnis nach Einkehr. Jede Phase lädt zu einer anderen Frage ein: Was will ich verändern? Was brauche ich gerade? Was möchte ich bewahren?

Die Akademie mit ihrem Garten, dem Wald vor der Tür und Menschen, die mit Aufmerksamkeit und Herzlichkeit Gastgeber sind, ist für solche Tage ein besonderer Ort. Und wer sich im Alltag manchmal mehr Gesellschaft wünscht, findet hier ganz ungezwungen Gelegenheit für neue Begegnungen, gute Gespräche und gemeinsame Erlebnisse. Mich berührt, wenn aus anfänglich Fremden eine offene Gemeinschaft wird und zugleich jeder den Freiraum behält, ganz für sich zu sein.

Unsere Retreats verbinden Naturerlebnisse, Bewegung, Kreativität und Momente der Stille. Sie schenken dir die Möglichkeit, Neues zu entdecken, ohne etwas erreichen zu müssen.

Vielleicht reist du am Ende ab mit einem neuen Impuls, einem ruhigeren Gefühl oder der Erinnerung daran, wie gut sich Zeit anfühlt, die wirklich dir gehört.

Wander-Retreat

Manchmal wird der Kopf am besten frei, wenn die Füße loslaufen. Bei unserem Wander-Retreat beginnt das Naturerlebnis direkt vor der Haustür: Hinter der Akademie warten Wälder, Felder und die abwechslungsreiche Landschaft des Taunus darauf, entdeckt zu werden.

Gemeinsam seid Ihr jeden Tag draußen unterwegs – mal auf weiten Wegen, mal durch stillen Wald, mal mit Aussicht und immer mit genügend Zeit zum Schauen, Atmen und Genießen. Und weil ein richtig guter Wandertag mindestens genauso schön enden sollte, wie er beginnt, erwartet Dich danach ein wohltuendes Rahmenprogramm für Körper und Sinne.

Unterwegs sein. Ankommen. Genießen.

- Taunus-Entdeckertour: Lerne auf einer abwechslungsreichen Wanderung die Landschaft direkt vor unserer Haustür kennen.
- Genusswanderung mit Überraschungsstopp: Verbinde Bewegung mit einem kleinen kulinarischen Moment unterwegs.
- Wald & Weite-Tour: Erlebe den Wechsel zwischen stillen Waldwegen, offenen Landschaften und weitem Blick.
- Natur-Picknick: Mache Pause mitten im Grünen und genieße eine liebevoll vorbereitete Stärkung.
- Mobility für Wanderbeine: Lockere Beine, Hüften und Rücken vor oder nach einem aktiven Tag mit sanften Bewegungen.
- Fußwohl-Zeit: Schenke den Füßen, die Dich den ganzen Tag getragen haben, besondere Aufmerksamkeit.
- Sauna-Auszeit nach der Tour: Wärme, Ruhe und dieses herrliche Gefühl, heute wirklich etwas erlebt zu haben.
- Gemeinsamer Genussabend: Gutes Essen, entspannte Atmosphäre und genügend Zeit, die schönsten Geschichten des Tages miteinander zu teilen.



Termin

17.07.2027 – 21.07.2027 (Sa-Mi)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM WANDER-RETREAT

Wanderguide



Martin Rutkowsky

Diplom Ökotrophologe, Fastenleiter, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, Buchautor



Yoga-Ayurveda-Retreat

Yoga kann kraftvoll sein oder ganz still. Fließend oder ruhig. Vertraut oder völlig neu. Während dieses Retreats lernst Du verschiedene Seiten der Yogawelt kennen und findest heraus, was zu Dir passt.

Begleitet wird die Praxis von Ayurveda – nicht als komplizierte Lehre, sondern als genussvolle Einladung, Dich und Deine Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. Gewürze, Ernährung, kleine Rituale und einfache Routinen machen Ayurveda unmittelbar erlebbar.

Yoga, Ayurveda & ganz viel Lebensfreude

- Morning Flow: starte fließend, wach und mit guter Energie in den Tag.
- Meditation für Neugierige: ein leichter Einstieg in die Stille – unkompliziert und mit Leichtigkeit.
- Yoga unter freiem Himmel: Matte raus, Blick ins Grüne und Yoga einmal mit Vogelstimmen statt Playlist.
- Ayurveda entdecken: lerne Doshas, Tagesrhythmen und Grundideen des Ayurveda leicht und lebensnah kennen.
- Gewürzwerkstatt und Ayurveda-Kochworkshop: rieche, röste, mörsere und entdecke, wie vielseitig typische Ayurveda-Gewürze sein können.
- Zum Mitnehmen nach Hause: Deine ayurvedische Morgenroutine. Entdecke kleine Rituale für einen bewussteren Start in den Tag.
- Yoga & Klang: verbinde ruhige Bewegung mit Klängen und erlebe eine besonders intensive Atmosphäre.
- Yoga-Walk in der Natur: kombiniere Gehen, Atmung und kleine Yoga-Impulse draußen im Grünen.
- Genussreise durch die sechs Geschmacksrichtungen: schmecke Ayurveda und entdecke, wie unterschiedlich süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb wirken.



Termin

10.07.2027 – 14.07.2027 (Sa-Mi)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM YOGA-AYURVEDA-RETREAT

Yogalehrerinnen





Claudia Rauer – Ayur-Yogalehrerin & Yogatherapeutin
Lara Weigmann M.Sc – Yogalehrerin & Ayurveda-Expertin



Mehr draußen. Mehr spüren. Mehr bei Dir.

Natur-Retreat

Wann hast Du zuletzt längere Zeit in der Natur verbracht? Nicht auf dem Weg irgendwohin, sondern einfach in der Natur – mit Zeit zum Schauen, Lauschen, Fühlen und Staunen?

Unser Natur-Retreat lädt Dich ein, Wald, Wiesen und Garten rund um die Akademie neu zu entdecken. Es geht nicht darum, möglichst weit zu laufen. Es geht darum, intensiver wahrzunehmen. Langsamer zu werden. Frische Luft zu atmen. Die Hände an einen Baumstamm zu legen, Vogelstimmen zu hören und wieder zu merken, wie wohltuend die Zeit draußen sein kann.

Natur erleben. Kraft tanken. Einfach sein.

- Der aktive Start in den Tag: mit Nordic Walking, Tautreten oder einer Morgenrunde im Wald
- Waldbaden: tauche langsam und mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein.
- Lerne und staune bei einer geführten Kräuterwanderung
- Leckeres aus der Kräuterküche: bringe selbst gesammelte Pflanzen und Kräuter mit in die Lehrküche und entdecke, wie gut Natur schmecken kann.
- Spüre, wie wohltuend das Kneippen in unserem schönen Kneippbecken sein kann.
- Werde kreativ und erschaffe aus Blättern, Ästen, Steinen und anderen Naturmaterialien vergängliche kleine Kunstwerke.
- Entspannung am Abend: lass Dich fallen und genieße die Abendentspannungen mit sanften Klängen, Meditation oder Yoga.



Termin

14.08.2027 – 18.08.2027 (Sa-Mi)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM NATUR-RETREAT

Natur-Expertin





Astrid Schmitt-Dossou – Diplom Ökotrophologin
Sarah Kleint – Kräuterexpertin, Phytotherapeutin



Erleben statt nur wissen

Longevity-Retreat

Wie können wir möglichst lange gesund, beweglich, neugierig und voller Lebensfreude bleiben?

Hier an unserer schönen Akademie erlebst Du, was gesunde Langlebigkeit im echten Leben bedeuten kann: gut zu schlafen, Dich auf unterschiedliche Weise zu bewegen, genussvoll essen, regenerieren, Neues lernen, lachen, draußen zu sein und herausfinden, welche kleinen Veränderungen wirklich zu Dir passen.

Dafür brauchst Du keine Eisbäder, keine komplizierten Selbstoptimierungspläne und keinen perfekt durchgetakteten Alltag.

Deine Gesundheit. Deine Energie. Dein Weg.

- Bewegung, die zu Dir passt – von Walking, Pilates, Krafttraining oder Yoga
- Neurotraining – so hältst Du Dein Gehirn in Bewegung
- Longevity-Food selbst vorbereiten in der Lehrküche – so lecker und dabei so gesund
- Kneipp statt Kälteschock – erlebe Kälte so, wie sie seit Jahrzehnten zur Akademie passt: wohldosiert, alltagstauglich und mit Freude. Kneipp-Anwendungen zeigen eine sanfte Alternative zum spektakulären Eisbad.
- Sanftes Stretching, Meditationen, ruhige Atmung und eine kurze Entspannung zeigen, wie einfach ein bewusster Übergang vom Tag zur Nacht sein kann.
- Am Ende der Woche wird aus vielen Impulsen Dein eigener Plan. Wähle wenige konkrete Gewohnheiten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Schlaf, Regeneration und Lebensfreude, die wirklich zu Dir und Deinem Alltag passen.
- Als besonderen Ausklang des Retreats laden wir zu einem schönen Grillabend im Garten der Akademie ein.



Termin

07.08.2027 – 11.08.2027 (Sa-Mi)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM LONGEVITY-RETREAT

Longevity-Experten





Martin Rutkowsky – Ernährungswissenschaftler, Autor
Judith Schüler – Fitness-, Pilates- & Neuroathletik-Trainerin



Lass den Frühling in dir erwachen

Oster-Retreat

Erlebe die Osterzeit auf besondere Weise mit einer wohltuenden Auszeit an der Akademie Gesundes Leben. Inmitten der erwachenden Natur laden wir dich ein, bei uns zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und bewusst in den Frühling zu starten.

Freue dich auf eine inspirierende Mischung aus Waldbaden, Meditationen, Yoga-Sessions und Klangschalenerlebnissen, die deine Sinne beleben und deine innere Balance stärken. Entdecke dich selbst neu beim Journaling und genieße beim gemeinsamen Backen das Gefühl von fröhlichem Beisammensein. Zum Ausklang kannst du dich beim Gründonnerstag-Brunch kulinarisch verwöhnen lassen.

Frühling spüren. Neue Kraft schöpfen.

- Der sanfte Start in den Morgen – Yoga, Meditation oder Stretching: Starte mit sanften Bewegungen, bewusstem Atmen und einem guten Gefühl in den Tag.
- Naturwanderung mit Wahrnehmungsübungen: Entdecke die ersten grünen Schätze des Frühlings.
- Klangschalen-Erlebnis: Augen schließen, den Klängen lauschen und einfach mal alles andere vergessen.
- Sauna & Kneippen: Wärme und Kälte genießen, neue Frische spüren, Körper und Sinne verwöhnen.
- Gemeinsames Osterbacken in der Lehrküche: Entdecke die Freude am Backen und genieße das kreative Miteinander.
- Progressive Muskelentspannung – Anspannung lösen, Ruhe finden: Lass den Alltag los und finde durch bewusstes Anspannen und Entspannen zur Ruhe.
- Visionsboard-Workshop – Kreatives Frühlingserwachen: Gib Deinen Wünschen, Träumen und Ideen einen Platz und gestalte Dein persönliches Zukunftsbild.
- Journaling – die Kraft des Frühlings: Bring Deine Gedanken aufs Papier und entdecke, was in Dir wachsen möchte.



Termin

21.03.2027 – 25.03.2027 (So-Do)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM OSTER-RETREAT

„Eine kurze Auszeit für Körper, Geist und Seele, die sich wie ein langer Urlaub anfühlt. Meine Akkus sind nach vier Tagen komplett aufgefüllt. 10 Sterne“

Ulrike



Natur erleben. Kraft tanken. Einfach sein.

Advents-Retreat

Eigentlich soll der Advent die ruhige Zeit des Jahres sein. Und dann sind da Termine, Geschenke, Listen, Verpflichtungen und plötzlich ist Weihnachten da, bevor du überhaupt Zeit hattest, zu dir zu kommen und dich darauf zu freuen.

Unser Advents-Retreat macht es genau andersherum. Ein paar Tage lang musst du nichts organisieren, nichts vorbereiten und für niemanden etwas erledigen.

Du darfst dich zurückziehen, genießen und die Vorweihnachtszeit wieder so erleben, wie sie sich eigentlich anfühlen sollte: warm, ruhig, besonders.

Wärme für die Seele. Ruhe für den Kopf. Balance für den Körper.

- Yoga-Morningflow: beginne den Wintermorgen mit sanfter Bewegung, Wärme und Zeit zum Ankommen.
- Klangschalenreise: schließe die Augen und lass dich von sanften Klängen durch den Abend tragen.
- Dankbarkeits-Tagebuch: entdecke die kleinen Dinge, die im vollen Alltag leicht übersehen werden.
- Adventsbacken: Teig kneten, Gewürze riechen, naschen und gemeinsam genießen.
- Einstimmung auf die Rauhnächte: entdecke alte Bräuche und moderne Ideen für die Zeit zwischen den Jahren.
- Winterspaziergänge im schönen Taunus: frische Luft, prickelnde Kälte und warme Getränke.
- Adventlicher Genussabend: Kerzenlicht, winterliche Küche, gute Gespräche und ein entspannter Abschluss.
- Weihnachtsgeschenke aus der Natur: Gestalte mit natürlichen Materialien liebevolle, selbstgemachte Geschenke, die von Herzen kommen und Freude schenken.



Termin

15.12.2027 – 19.12.2027 (Mi-So)

PREISE UND WEITERE INFORMATIONEN ZUM ADVENTS-RETREAT

Für alle Retreats: Bring a friend
Freude wird größer, wenn man sie teilt!

Ihr wollt zu zweit kommen? Das freut uns so sehr, dass wir Euch dafür jeweils 50 Euro Rabatt schenken. Gib bei der Anmeldung an, mit wem Du kommst und teile ein bisschen Freude.





Ausser Gewöhnlich

Tagungshotel

Tagen, wo Lernen zu Hause ist

Neue Räume. Moderne Technik. Beste Voraussetzungen für deine Veranstaltung.

Die Akademie Gesundes Leben hat sich herausgeputzt! Unsere neu gestalteten Seminarräume Ginkgo und Fichte begeistern mit modernem Design, während interaktive Whiteboards in weiteren Räumen neue Möglichkeiten für lebendige Workshops und Präsentationen eröffnen.

Als Bildungshaus wissen wir aus eigener Erfahrung, worauf es bei erfolgreichen Seminaren und Tagungen ankommt – von durchdachter Raumausstattung über das passende Moderationsmaterial bis hin zu einem reibungslosen Ablauf. Dazu kommen unsere kreative Bio-Küche, gemütliche Hotelzimmer und eine besondere Atmosphäre, in der sich Menschen wohlfühlen, austauschen und neue Ideen entwickeln können. Ob Workshop, Teamtag, Fortbildung oder größere Tagung: Bei uns findest du den passenden Rahmen für deine Veranstaltung.

Du planst selbst Seminare oder suchst für dein Unternehmen einen besonderen Tagungsort? Dann entdecke die Akademie Gesundes Leben aus einer neuen Perspektive und empfehle uns gerne weiter!

Wir beraten dich gern!



Yvonne Jacobshagen
Veranstaltungskoordination

06172 / 3009 835
y.jacobshagen@rfa-oberursel.de



Lass Dich inspirieren!

Alle Infos zu unseren Räumen, den Möglichkeiten die wir bieten und pfiffige Ideen für deine Veranstaltung findest du bei uns auf der Homepage!

akademie-gesundes-leben.de
/tagungshotel



Inhouseseminare

Unser Wissen. Für Dein Team

Du hast bei uns neue Impulse gesammelt, spannende Erkenntnisse gewonnen und erlebt, wie viel Freude gemeinsames Lernen machen kann? Dann bring doch ein Stück Akademie in dein Unternehmen!

Mit unseren neuen Inhouse-Schulungen bieten wir maßgeschneiderte Weiterbildungen für Teams und Unternehmen – direkt vor Ort oder bei uns in Oberursel. Ob Stressmanagement, Resilienz, Ernährung, Longevity oder Bewegung: Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten vermitteln fundiertes Wissen, das begeistert und sich im Alltag umsetzen lässt.

Die Inhalte stimmen wir individuell auf die Bedürfnisse und Ziele des jeweiligen Teams ab. So wird aus gemeinsamer Weiterbildung ein wertvoller Impuls für mehr Gesundheitskompetenz, Wohlbefinden und ein starkes Miteinander.

Du findest, das wäre auch etwas für dein Unternehmen? Dann gib die Idee gerne weiter! Scanne den QR-Code und teile unser Inhouse-Angebot direkt mit deiner Personalabteilung, deinem Verein, Verband oder deiner Geschäftsführung.

Wir beraten dich gern!



Kirsten Noack-Nickel
Seminarberatung

06172 / 3009 816
k.noack-nickel@rfa-oberursel.de



LASS DICH INSPIRIEREN!

Themen, Trainer, Formate ... Auf unserer Homepage findest du Impulse, Ideen und Inspiration für dein gelungenes Event!

akademie-gesundes-leben.de
/inhouse-seminare



Termine 2027

Januar

Ordnung und Klarheit	15.01. – 17.01.
Qigong-Trainer:in – Update und Supervision	15.01. – 17.01.
Fastenleiter:in (AGL)	20.01. – 24.01.
Resilienz-Trainer:in	20.01. – 24.01.
Meditationslehrer:in und Achtsamkeitslehrer:in	21.01. – 24.01.
Ayurveda-Küche und Yoga	22.01. – 24.01.
Pilates for Balance	22.01. – 24.01.
Finde Deine Stimme	29.01. – 31.01.
Scheinfasten	31.01. – 05.02.

Februar

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen	05.02. – 07.02.
Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte	05.02. – 07.02.
Klangschalen-Meditation & Klangschalen-Massage	05.02. – 07.02.
Beratung bei Krebserkrankungen	05.02. – 07.02.
Wechseljahre – Die Kraft des Wandels *AUSGEBUCHT*	05.02. – 07.02.
Mental-Trainer/in	10.02. – 14.02.
Antientzündliche Ernährung	12.02. – 14.02.
Auf dem Weg zum Lebenstraum	12.02. – 14.02.
Tanzmeditation 2	12.02. – 14.02.
Qigong-Trainer:in	12.02. – 16.02.
Gesundheitsberater:in (IHK)	18.02. – 22.02.
Longevity Coach	18.02. – 22.02.
Gute-Laune-Küche	19.02. – 21.02.
Yin & Yang	19.02. – 21.02.
Ernährungstherapie Update 2027	26.02. – 28.02.
Alles Gute für die Faszien	26.02. – 28.02.
Mit Ayurveda fit durchs Jahr – Frühling	26.02. – 28.02.
Meridiane für mehr Energie im Leben	26.02. – 28.02.
Basenfasten & Qigong	28.02. – 06.03.
Basenfasten & Wandern	28.02. – 06.03.
Basenfasten & Yoga	28.02. – 06.03.
Buchingerfasten & Wandern	28.02. – 06.03.

März

Body & Mind Practitioner	07.03. – 11.03.
AugenCoach	07.03. – 11.03.
Berater:in Darmgesundheit	11.03. – 16.03.
Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie	12.03. – 14.03.
Kraftsuppen & Wohlfühlküche nach TCM	12.03. – 14.03.
Räucherkunst – Räuchern gestern und heute	12.03. – 14.03.
Kräuterexperte:in – Frühjahr	18.03. – 21.03.
TCM Küchenmedizin kompakt	18.03. – 21.03.
Hormonbalance für Frauen	19.03. – 21.03.
Was uns stark macht	19.03. – 21.03.
Oster-Retreat	21.03. – 25.03.

April

Berater:in Schlafgesundheit	01.04. – 06.04.
Meditatives Bogenschießen	02.04. – 04.04.
Schreib dich frei, schreib dich glücklich	02.04. – 04.04.
Ich bin mehr – kreativer Neubeginn für Frauen	09.04. – 11.04.
Minimalismus	09.04. – 11.04.
Auftanken für Frauen	09.04. – 11.04.
ErnährungsCoach (IHK)	09.04. – 13.04.
BewegungsCoach	11.04. – 16.04.
Gesundes Gehirn, entspannte Seele	11.04. – 16.04.
Vom guten Vorsatz zur Veränderung	11.04. – 16.04.
Die Kraft des Ikigai	15.04. – 18.04.
Berater:in Frauengesundheit	16.04. – 20.04.
Hildegard von Bingen	16.04. – 18.04.
Das Geheimnis der 100-Jährigen	23.04. – 25.04.
Tanzmeditation 1	23.04. – 25.04.
Basenfasten & Qigong	25.04. – 01.05.
Basenfasten & Wandern	25.04. – 01.05.
Basenfasten & Yoga	25.04. – 01.05.
Buchingerfasten & Wandern	25.04. – 01.05.

Mai

Longevity-Kongress: Länger gesund leben	01.05. – 02.05.
Essen ist Medizin	07.05. – 09.05.
Gesundheitsberater:in (IHK)	07.05. – 11.05.
Rituale im Alltag	07.05. – 09.05.
Natur-Resilienz-Trainer:in	09.05. – 14.05.
Beauty Food trifft Naturkosmetik	14.05. – 16.05.
Heil- und Wildkräuter	14.05. – 16.05.
Menschen lesen	14.05. – 16.05.
Trainer:in Progressive Muskelentspannung	20.05. – 23.05.
Longevity Coach	27.05. – 31.05.
Power für das Gehirn	28.05. – 30.05.
Chakra-Yoga und Klangschalen	28.05. – 30.05.
Therapeutisches Yoga für eine gesunde Körperhaltung	30.05. – 04.06.
Work-Health-Balance	30.05. – 04.06.

Juni

Heilpflanzen-Expert:in	01.06. – 06.06.
Medizinrad	03.06. – 06.06.
Lebenskraft	04.06. – 06.06.
Strahlend Du: Farb- & Stilberatung	04.06. – 06.06.
Wechseljahre – Die Kraft des Wandels	10.06. – 13.06.
DarmGesundheit	25.06. – 27.06.
Dein Weg in die Selbstständigkeit	25.06. – 27.06.

Juli

Meditatives Bogenschießen	02.07. – 04.07.
BewegungsCoach	03.07. – 08.07.
Yoga-Ayurveda-Retreat	10.07. – 14.07.
Wander-Retreat	17.07. – 21.07.

August

Longevity-Retreat	07.08. – 11.08.
Natur-Retreat	14.08. – 18.08.
Antientzündliche Ernährung	20.08. – 22.08.
Berater:in Frauengesundheit	20.08. – 24.08.
Perfektionismus ablegen	20.08. – 22.08.
Schüßler-12 heilkräftige Salze (Basis-Seminar)	20.08. – 22.08.
Entspannungstrainer:in für Kinder	27.08. – 29.08.
Meditationslehrer:in und Achtsamkeitslehrer:in	27.08. – 30.08.
Heilpflanzen-Experte:in	27.08. – 01.09.

September

Fastenleiter:in (AGL)	01.09. – 05.09.
Mental-Trainer:in	01.09. – 05.09.
Resilienz-Trainer:in	01.09. – 05.09.
Mit Ayurveda fit durchs Jahr – Herbst	03.09. – 05.09.
Vom guten Vorsatz zur Veränderung	05.09. – 10.09.
ErnährungsCoach (IHK)	08.09. – 12.09.
Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie	10.09. – 12.09.
Hormonbalance für Frauen	10.09. – 12.09.
Meridiane für mehr Energie im Leben	10.09. – 12.09.
Minimalismus	10.09. – 12.09.
Pilates for Balance	10.09. – 12.09.
Finde Deine Stimme	10.09. – 12.09.
Body & Mind Practitioner	15.09. – 19.09.
Gesundheitsberater/in (IHK)	15.09. – 19.09.
Longevity Coach	15.09. – 19.09.
Ayurveda-Küche und Yoga	17.09. – 19.09.
Heil- und Wildkräuter	17.09. – 19.09.
Therapeutisches Yoga für eine gesunde Körperhaltung	19.09. – 24.09.
Die Kraft des Ikigai	23.09. – 26.09.
Kraftsuppen & Wohlfühlküche nach TCM	24.09. – 26.09.
Ordnung und Klarheit	24.09. – 26.09.
Basenfasten & Qigong	26.09. – 02.10.
Basenfasten & Wandern	26.09. – 02.10.
Basenfasten & Yoga	26.09. – 02.10.
Buchingerfasten & Wandern	26.09. – 02.10.

Oktober

Gesundes Gehirn, entspannte Seele	03.10. – 08.10.
Berater:in Darmgesundheit	03.10. – 08.10.
Schreib dich frei, schreib dich glücklich	08.10. – 10.10.
Hildegard von Bingen	14.10. – 17.10.
Trainer:in Progressive Muskelentspannung	14.10. – 17.10.
Wechseljahre – Die Kraft des Wandels	14.10. – 17.10.
Meditatives Bogenschießen	15.10. – 17.10.
Beauty Food trifft Naturkosmetik	22.10. – 24.10.
Ernährungstherapie Update 2027	22.10. – 24.10.
Ich bin mehr – kreativer Neubeginn für Frauen	22.10. – 24.10.
Auf dem Weg zum Lebenstraum	22.10. – 24.10.
Work-Health-Balance	24.10. – 29.10.
Fermentieren lernen	29.10. – 31.10.
Räucherkunst – Räuchern gestern und heute	29.10. – 31.10.
Meditieren entdecken – Stille erleben	29.10. – 31.10.
Strahlend Du: Farb- & Stilberatung	29.10. – 31.10.
Chakra-Yoga und Klangschalen	29.10. – 31.10.

November

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen	05.11. – 07.11.
Alles Gute für die Faszien	05.11. – 07.11.
Meditation für Fortgeschrittene – Update und Supervision	05.11. – 07.11.
Was uns stark macht	05.11. – 07.11.
TCM Küchenmedizin kompakt	11.11. – 14.11.
Das Geheimnis der 100-Jährigen	12.11. – 14.11.
Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte	19.11. – 21.11.
Gute-Laune-Küche	19.11. – 21.11.
Rituale im Alltag	19.11. – 21.11.
Schüßler Salze – Aufbauseminar	19.11. – 21.11.
Berater:in Schlafgesundheit	19.11. – 23.11.
Intensivseminar für Fastenleiter:innen	26.11. – 28.11.
Perfektionismus ablegen	26.11. – 28.11.
Power für das Gehirn	26.11. – 28.11.
Tanzmeditation 1	26.11. – 28.11.

Dezember

Lebenskraft	03.12. – 05.12.
Menschen lesen	03.12. – 05.12.
DarmGesundheit	10.12. – 12.12.
Essen ist Medizin	10.12. – 12.12.
Klangschalen-Meditation & Klangschalen-Massage	10.12. – 12.12.
Auftanken für Frauen	10.12. – 12.12.
Yin & Yang	10.12. – 12.12.
Advents-Retreat	15.12. – 19.12.

Änderungen vorbehalten

Du hast Fragen?

06172 / 3009-822

kontakt@akademie-gesundes-leben.de

Wir beraten dich gerne zu

• Seminaren und Ausbildungen • Bildungsurlauben
• Anerkennungen • Zertifikaten • Unterbringung und Anreise
• Individuellen Lösungen • Aktion „Kunden werben Kunden“

Viele Informationen findest du auch auf
www.akademie-gesundes-leben.de



Deine Seminarberaterinnen

Von links nach rechts:

Andrea Baumann
Kirsten Noack-Nickel
Yvonne Hofmann
Inga Eich