

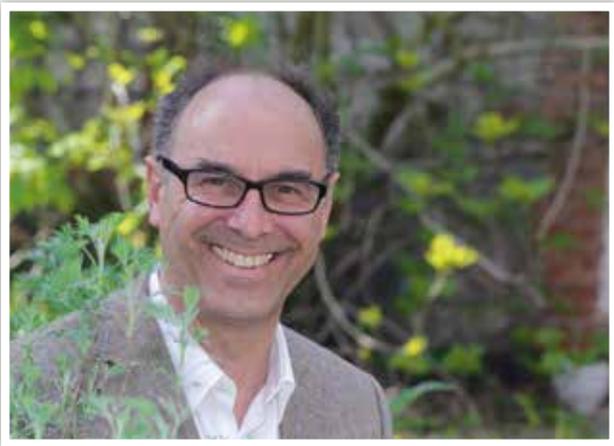
2024

AKADEMIE PROGRAMM



AKADEMIE
GESUNDES LEBEN

STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE



Herzlich Willkommen an der Akademie Gesundes Leben !

Es gilt mehr denn je in dieser unruhigen Zeit das innere Gleichgewicht zu halten. Laufende Anpassung an immer schneller wechselnde Herausforderungen und Krisen erfordern eine Rückbesinnung auf tragende Wertvorstellungen und es braucht einen Ort, eine Oase der Ruhe und Inspiration. Die Akademie Gesundes Leben ist für so viele Menschen dieser Kraftort, in dem sich Lebensfreude, positive Energie und Besinnung vereinen.

Für 2024 möchte ich Ihnen neben den vielen neuen Seminaren/ Ausbildungen unsere „Bildungswochen“ an's Herz legen. Entdecken Sie für sich persönlich Ihren Bildungsurlaub – eine Woche Zusatzzeit für die persönliche, berufliche Entwicklung!

Kommen Sie an die Akademie und nehmen Sie sich Ihre Auszeit – das Team heißt Sie herzlich Willkommen!

Ihre Akademie Gesundes Leben

Ulrich Jentzen
Geschäftsführer der Akademie

Bildung trifft Urlaub

Bei uns begegnen sich Lernen und Erholen schon immer. Unser Bildungsurlaub ist der optimale Rahmen für alle, die weiterkommen, weiterdenken oder sich weiterentwickeln möchten.

Entdecken Sie unsere Bildungsurlaube!

„Yoga und Waldbaden“

Mit Übungen, Erlebniseinheiten und ganz viel Freude hin zu mehr Stabilität und Gelassenheit im (Arbeits-) Leben.



„Work-Health-Balance“

Raus aus dem Hamsterrad und rein in die Turnschuhe. Werde selbst zu dem Ausgleich, den Du brauchst!

„Meine Kraftquelle“

Erlebniswoche voller Entspannung und Genuss mit Übungen, die sofort wirken und laaange anhalten.



„Veränderung als Chance“

Mit der richtigen inneren und äußeren Haltung Veränderungen mit Freude, Kraft und Neugier begegnen.



„Therapeutisches Yoga“

Gelassenheit, Energie und Klarheit durch individuell angepasste Übungen und Meditationen.

Weitere Bildungsurlaube

Alle Termine und Preise, Dozenten/innen und Inhalte finden Sie auf unserer Internetseite. Dort erfahren Sie auch als erstes, wenn wir einen neuen Bildungsurlaub an den Start gebracht haben.



Alle Argumente auf Ihrer Seite – lassen Sie sich beraten!

Sie wollen wissen, wie Sie Ihren Bildungsurlaub beantragen? Welche Vorgaben in Ihrem Bundesland gelten oder welcher Bildungsurlaub genau der Richtige für Sie ist? Wir beraten Sie gerne!

06172 / 3009-822

Die Übersicht

ENTSPANNEN UND BEWEGUNG

Qigong-Trainer/in Balance lehren – Balance leben NEU	8
Entspannungspädagoge/in Ganzheitliche Entspannungskompetenz	10
Kursleiter/in Meditation Ausbildung mit Zertifikat	14
AchtsamkeitsCoach Leben in Balance	16
Schamanische Reisen Kursleiter/innen Ausbildung	20
Natur-Resilienztrainer/in® Natürliche Kraftquellen erfahren	22
AugenCoach Ganzheitliches Sehtraining	24
BewegungsCoach Gesundheityprophylaxe für Beruf und Alltag	28
Entspannen für Kinder Mit Kursleiter-Zertifikat	30
Pilates For Balance Powerhouse trifft Geisteskraft NEU	31
BreathWalk® Atmen und Gehen – Yoga-Walking	32
Lebenskraft Energie und innere Ressourcen stärken NEU	33
Meditationsretreat Einkehren, meditieren, still werden	34
Yin und Yang Emotionen und Organe in Balance	35
Wege in die Achtsamkeit Bewusstheit und Lebensqualität	36
Meditatives Bogenschießen & Qigong Eins sein mit Pfeil und Bogen	37
Entspannen mit Klangschalen Geist und Körper verwöhnen	38
Augenschule Für gesundes und lebendiges Sehen	39
Chakrayoga und Klang Inneres Gleichgewicht und Harmonie NEU	40
Tanzmeditation Lebensfreude durch Bewegung und Achtsamkeit	41

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Berater/in Frauengesundheit Ganzheitlich zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden NEU	42
Gesundheitsberater/in (IHK) Ganzheitliche Gesundheit	44
Heilpflanzen-Experte/in Mächtige Heilkraft aus der Natur NEU	48
Berater/in Darmgesundheit Die Mitte stärken	50
Allergieberater/in Lebensmittel Mit Dr. med. Uwe Siedentopp	52
ErnährungsCoach (IHK) Mit Prof. Dr. Guido Ritter	54
Vitalstoffberater/in Power-Food und Nahrungsergänzung	58
GewichtsCoach – Präsenz & Online Mit Kursleiter-Konzept NEU	60
Kräuter-Erlebnispädagoge/in (AGL) Natur leidenschaftlich vermitteln	62
DarmGesundheit Lebensqualität und Immunstärkung	66
Power für das Gehirn Vitalstoffe gegen das Vergessen	67
Hildegard von Bingen Ernährung und Naturheilkunde	68
Lifestyle-Medizin Das Geheimnis der 100-jährigen NEU	69
Schüßler 12 heilkräftige Salze – Effektive Selbstbehandlung	70
Foodtrend Fermentation Gesünder durch nützliche Mikroorganismen	71

Heil- und Wildkräuter Erlebnisseminar	72
Essen ist Medizin Natural Health Food	73

PERSÖNLICHKEIT UND BERUF

Leiten und Begleiten Spiritual Coaching NEU	74
Ritual-Begleiter/in Altes Wissen als Quelle Deiner Kraft NEU	76
Resilienz Trainer/in Seelische Stärke fördern	78
Vom gelingenden Leben Eine Jahresgruppe	82
Kursleiter/in Glück Glücksmomente erleben	84
Body & Mind Practitioner Der Weg zu körperlicher und mentaler Stärke	86
Mental-Trainer/in Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf	88
Ordnung & Klarheit für's Leben Leben vereinfachen	92
Menschen lesen Im Außen erkennen was im Innen ist	93
Auf dem Weg zum Lebenstraum Das Geschenk des Lebens entdecken	94
Was uns stark macht Resilienz-Training	95
Journaling Ihr Weg zu mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden NEU	96
Endlich wieder gut schlafen Effektives Schlaftraining	97
Rituale Die Kraft des Immergleichen	98

FASTEN UND WOHLFÜHLEN

Gute Laune Küche Basisch kochen für maximalen Genuß NEU	99
Fastenleiter/in (AGL) Mit Fastenarzt Dr. med. Roland Britzelmaier	100
Basenfasten & Wandern Einklang von Körper und Geist NEU	104
Basenfasten & Yoga Bewusst genießen	105
Sanftes Basenfasten Vitalität mit frischen Früchten und Gemüse	106
Wohlfühl-Wochenende Zeit zum Genießen	107



Qigong Trainer/in

Balance lehren – Balance leben

4-teilige Ausbildung plus Online-Workshops

Qigong-Trainer/in zu sein heißt, Menschen auf ihrem Weg zu Ausgeglichenheit und zur Stärkung ihrer Lebensenergie zu begleiten.

Qigong ist die Kunst, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wird traditionell zur Entspannung, Gesundheitspflege, und Prävention praktiziert. Durch das positive Zusammenwirken von Körper und Geist finden wir auch 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.

Die Inhalte

- ▮ 4 Qigongformen für Beweglichkeit, Balance, Vitalität
- ▮ 4 Qigongmeditationen für Konzentration, innere Kraft, Zentriertheit
- ▮ Selbstmassage und Akupressur
- ▮ Kultivieren von Qi und Lebenskraft
- ▮ Atem- und Kurzpraktiken für Entspannung und Energie
- ▮ Grundlagenwissen über Qigong und daoistische Philosophie
- ▮ Faszien, Energiebahnen, Neuroplastizität
- ▮ Aufbau und Unterricht von Qigongkursen

Die Termine

Beginn Februar 2024

Teil 1: 14.02. - 18.02.2024 (Mi-So)

Teil 2: 22.05. - 26.05.2024 (Mi-So)

Teil 3: 18.09. - 22.09.2024 (Mi-So)

Teil 4: 22.01. - 26.01.2025 (Mi-So)

Beginn Februar 2025

Teil 1: 12.02. - 16.02.2025 (Mi-So)

Teil 2: 07.05. - 11.05.2025 (Mi-So)

Teil 3: 17.09. - 21.09.2025 (Mi-So)

Teil 4: 21.01. - 25.01.2026 (Mi-So)

Profitieren Sie von der Zertifizierung nach den Richtlinien der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V..

Der Seminarpreis

3.290 Euro (zzgl. 576 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Dieter Bund

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



Entspannungspädagoge/in

Ganzheitliche Entspannungskompetenz

4-teilige Ausbildung

Unerlässlich für die Balance von Körper, Geist und Seele sind Zeiten der konzentrierten Ruhe und der inneren Einkehr. Diese Atempausen sind lebensnotwendig für die seelische und körperliche Regeneration. Erleben Sie kreative und bewährte Wege zur Entspannung und begleiten Sie Menschen professionell auf dem individuellen Weg zu mehr Balance.

Das Ziel

Entspannung ist mehr als einfach loszulassen. Lernen Sie, sich selbst und den anderen wertfrei wahrzunehmen. Erleben Sie, wie innere Einstellungen Ihr Erleben prägen. Entspannung birgt immer auch einen Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung in sich und ist nicht nur ein rein körperlicher Vorgang.

Ausgebildete Entspannungspädagogen fühlen sich in verschiedenen Verfahren zu Hause und können diese vermitteln. Sie sind darüber hinaus in der Lage, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und Gruppen versiert anzuleiten. Über 1.600 Absolventen aus zwei Jahrzehnten stehen für ein bewährtes Erfolgskonzept.



Das Konzept

Hier finden Sie gelebtes statt nur erlerntes Know How. Grundlage jeder Entspannung ist die Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Sie profitieren direkt persönlich von dieser Ausbildung, um dann Ihr Know How authentisch weiterzugeben. Durch den ganzheitlichen Ansatz mit Achtsamkeits- und Atemschulung, dem hohen Praxisanteil unterschiedlichster Methoden und ausführlichen Kursunterlagen erweitern Sie Ihre Kompetenz. Die wertschätzende Reflektion der erlebten Methoden und Übungen in der Gruppe wird ergänzt durch theoretische Hintergründe. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

So unterschiedlich wie die Menschen sind auch die individuellen Zugänge zur Entspannung. Ob in Bewegung oder Ruhe, rein mental oder körperlich, als Quick Relax im Arbeitsalltag oder als Auszeit zur Regeneration. Nach dem Baukastenprinzip können Sie dann, je nach Bedarf, Alles mit Allem kombinieren und eröffnen sich damit ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten.

Die Tätigkeitsfelder

Nutzen Sie die Ausbildung für sich persönlich, für Kursangebote in Volkshochschulen oder anderen Bildungsstätten, für Einzelcoaching, Angebote in Firmen und Vereinen.

Auch Lehrer, Erzieher und Yogalehrer profitieren von dieser Ausbildung und erweitern damit ihr Spektrum.

Integrieren sie die Ausbildung in Ihr Arbeitsfeld oder nutzen sie das Gelernte als Zusatzqualifikation, um sich selbständig zu machen.



ZERTIFIZIERT
durch Bundesverband
für Gesundheitsberater e.V.

Die Inhalte

Entspannung

- ┃ Autogenes Training Grund- und Mittelstufe
- ┃ Bildhaftes autogenes Training
- ┃ Progressive Muskelentspannung
- ┃ Atemschulung
- ┃ Phantasie- und Trancereisen
- ┃ Tiefenentspannung
- ┃ Basic-Relaxation
- ┃ Body Mind Übungen
- ┃ Entspannen mit Klangschalen
- ┃ Arbeiten mit inneren Bildern

Achtsamkeit und Meditation

- ┃ Achtsamkeits-Training
- ┃ Innere Haltung und Entspannung
- ┃ Übungen aus Qigong
- ┃ Bild-, Atem- und Bewegungsmeditation

Stressmanagement

- ┃ Stress und Resilienz
- ┃ Entspannung und Bewegung
- ┃ Kinesiologische Übungen
- ┃ TCM-Meridian-Massage
- ┃ Energy-Pausen
- ┃ Quick Relax im Büro
- ┃ Japanisches Heilströmen

Didaktik und Methodik

- ┃ Aufbau von Entspannungskursen
- ┃ Stundenplan-Gestaltung
- ┃ Interventionstechniken in Gruppen
- ┃ Gruppenleitung
- ┃ Kreative Methoden
- ┃ Gesprächsführung
- ┃ Achtsame Kommunikation
- ┃ Wirkung von Sprache und Körpersprache
- ┃ Supervision von Übungseinheiten
- ┃ Praxistraining in kleinen Gruppen

Marketing

- ┃ Wege zur Selbstständigkeit
- ┃ Selbst-Marketing und Werbung

Projektarbeit

- ┃ Erarbeitung eines eigenen Entspannungskurskonzeptes
- ┃ Supervision
- ┃ Präsentation eines Praxisteils

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst vier Intensivseminare. Zwischen den Modulen vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium. In kleinen, von Ihnen selbstorganisierten Übungsgruppen sammeln Sie erste Erfahrungen. Innerhalb der Module üben Sie in kurzen Einheiten die Anwendung der verschiedenen Entspannungsverfahren. Sie beenden die Ausbildung mit einem selbsterarbeiteten und überprüften Kurskonzept, mit dem

Sie gleich starten können. Netzwerke, spezielle Fortbildungen und Symposien schließen sich an die Ausbildung an. Das Zertifikat Entspannungspädagoge/in, anerkannt vom Bundesverband für Gesundheitsberater e.V., bescheinigt Ihre erfolgreiche Teilnahme. Es beinhaltet zusätzlich die Abschlüsse „**Kursleiter/in Autogenes Training**“ und „**Kursleiter/in Progressive Muskelentspannung**“.

Der Seminarpreis von 2.190 Euro (zzgl. 540 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn April 2024

- Teil 1: 26.04. - 30.04.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 26.05. - 31.05.2024 (So-Fr)
- Teil 3: 12.07. - 16.07.2024 (Fr-Di)
- Teil 4: 13.09. - 15.09.2024 (Fr-So)

Beginn Oktober 2024

- Teil 1: 09.10. - 13.10.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 19.11. - 24.11.2024 (Di-So)
- Teil 3: 15.01. - 19.01.2025 (Mi-So)
- Teil 4: 28.03. - 30.03.2025 (Fr-So)

Beginn April 2025

- Teil 1: 02.04. - 06.04.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 13.05. - 18.05.2025 (Di-So)
- Teil 3: 17.07. - 21.07.2025 (Do-Mo)
- Teil 4: 26.09. - 28.09.2025 (Fr-So)

Die Seminarleiterinnen



Monika Mootz

Pädagogin, Atem- und Körperpädagogin. Ausbildung in Eutonie, Gindlerarbeit, Massage und Feng-Shui



Sabine Fischer

Physiotherapeutin, Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, NLP-Practitioner



Natascha Hönig

Entspannungspädagogin, Kursleiterin Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Nordic Walking, Diplom-Ökotrophologin

Kursleiter/in Meditation

Ausbildung mit Zertifikat

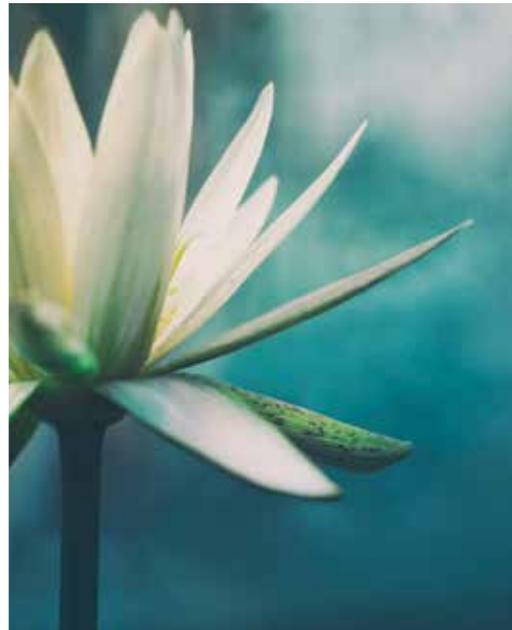
2-teilige Ausbildung

Wer regelmäßig meditiert, schult seine Konzentrationsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Sensibilität. Ausgebildete Meditationskursleiter/innen unterstützen Menschen auf dem Weg des meditativen Erlebens. Sie sind versiert im Umgang mit verschiedenen Meditationstechniken. In der Ausbildung bekommen Sie effektive Konzepte an die Hand, um mit Stress und inneren Konflikten angemessen umzugehen.

Sie erhalten eine intensive praxisnahe Ausbildung. Sie lernen klassische und unkonventionelle Möglichkeiten kennen, um leicht und schnell Ihre Meditationsform zu finden. Spaß am Lernen, der Selbstbeobachtung und gemeinsamer Austausch sind wichtige Meilensteine. Erfahrungen in Entspannung oder Meditation sind wünschenswert.

Die Inhalte

- ▮ Stille-Meditation / Farb-Meditation
- ▮ Körper-Meditation / Heil-Meditation
- ▮ Klang-Meditation / Geh-Meditation
- ▮ Technik der geführten Meditation
- ▮ Natur-Meditation
- ▮ Achtsamkeitsmeditation
- ▮ Handeln durch Nichttun
- ▮ Meditatives Denken
- ▮ Kursgestaltung
- ▮ Aufbau von Kursen
- ▮ Projektarbeit
- ▮ Supervision



Die Termine

Beginn Februar 2024

Teil 1: 16.02. - 19.02.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 12.04. - 15.04.2024 (Fr-Mo)

Beginn April 2024

Teil 1: 26.04. - 29.04.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 13.06. - 16.06.2024 (Do-So)

Beginn September 2024

Teil 1: 06.09. - 09.09.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 25.10. - 28.10.2024 (Fr-Mo)

Beginn November 2024

Teil 1: 01.11. - 04.11.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 16.01. - 19.01.2025 (Do-So)

Beginn Februar 2025

Teil 1: 13.02. - 16.02.2025 (Do-So)

Teil 2: 04.04. - 07.04.2025 (Fr-Mo)

Beginn April 2025

Teil 1: 25.04. - 28.04.2025 (Fr-Mo)

Teil 2: 12.06. - 15.06.2025 (Do-So)

Der Seminarpreis

Der Seminarpreis von 990 Euro (zzgl. 216 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien.

Die Seminarleiterin



Andrea Freund

Meditationslehrerin,
Klangtherapeutin
und Heilpraktikerin
für Psychotherapie



AchtsamkeitsCoach

Leben in Balance – inklusive Kurskonzept

ZERTIFIZIERT
Bundesverband für
Gesundheitsberater e.V.

3-teilige Ausbildung

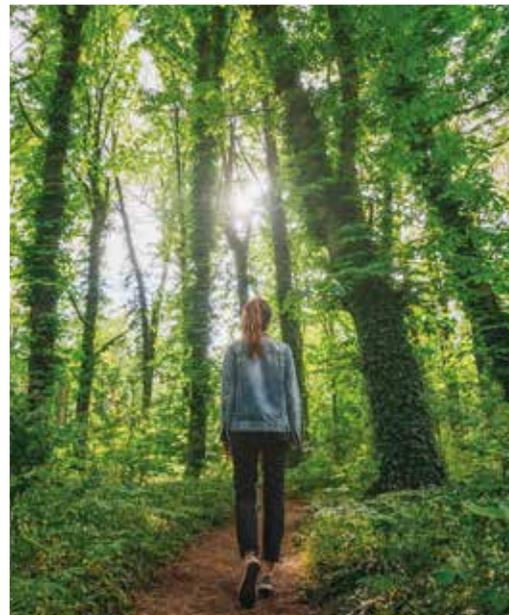
Die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis liegen in der buddhistischen Tradition. Ihre heilende Kraft ist hier seit über zweieinhalbtausend Jahren bekannt. Die Intensiv-Ausbildung ermöglicht Ihnen, unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Konzepte, deren Wirksamkeit und Nachhaltigkeit wissenschaftlich erwiesen sind, sicher zu nutzen und Menschen in ihrer Potentialentfaltung zu begleiten.

Das Ziel

AchtsamkeitsCoaches unterstützen effektiv und einführend Menschen in beruflichen und privaten Selbst-Entwicklungsprozessen. Sie arbeiten achtsam und wertschätzend, fördern Selbstvertrauen und Mitgefühl für sich selbst und andere. Mit dem umfangreichen Methodenwissen von achtsamkeitsbasierten Interventionen unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen, Stress zu reduzieren sowie sinnvoller zu leben und zu arbeiten.

Die Tätigkeitsfelder

Achtsamkeitscoaching und Selbstmitgefühl wird in der Begleitung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen im Einzeltraining und in Gruppen eingesetzt. Sie ergänzen Gesundheits- und Entspannungspädagogen/innen, Resilienz- und Mentaltrainer/innen sowie Meditationsleiter/innen in ihrer täglichen Arbeit. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements öffnen sich immer mehr Firmen für die Anwendung achtsamkeitsbasierter Trainings und Fördermaßnahmen.



Das Konzept

Die Schulung der Achtsamkeit dauerhaft und selbstfreundlich im Alltag zu verankern und das eigene Selbstmitgefühl zu trainieren, ist das Konzept der Ausbildung. Es basiert auf einem ganzheitlichen und wissenschaftlich fundierten Verständnis von Achtsamkeit und entwickelt die Kompetenzen für ihre Vermittlung und den Transfer in den Arbeitsalltag.

Sie erfahren unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten in der Wirkung an sich selbst und anderen. Praktische Übungen fördern Ihre intuitiven und methodischen Fähigkeiten. Lichtdurchflutete Seminarräume und die wunderbare Atmosphäre des Meditationsraumes vertiefen die Erfahrungen.

Achtsamkeit schult vor allem die Wahrnehmung im Hier und Jetzt, von Moment zu Moment, ohne Wertung, vor allem ohne Selbstbewertung. Die Schulung der Achtsamkeit hat sich besonders bewährt, um mehr freudiges Erleben, Entschleunigung und inneren Frieden in den Alltag zu bringen.

Die Extras

Das **ausgearbeitete Kurskonzept** und die dazugehörige Gruppenleiterschulung erweitern die Coachingkompetenz um die Arbeit mit Gruppen.

Ein besonderes Highlight ist ein „**Tag der Stille**“.



Die Inhalte

Achtsamkeit

- ▮ Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte)
- ▮ Atem und Atemgewahrsein
- ▮ Techniken der Achtsamkeit
- ▮ Achtsamkeitsmeditationen in Stille und in Bewegung
- ▮ Sanfte Körperbewegungen
- ▮ Übungen der Körperbefindlichkeit
- ▮ Neurobiologische und wissenschaftliche Grundlagen
- ▮ Embodiments
- ▮ Achtsamkeit im Alltag und Berufsalltag
- ▮ Achtsames Essen
- ▮ Genusstraining
- ▮ Tag der Stille

Farb-Berührungen

- ▮ Sinnesschulung und Wahrnehmungsübungen mit Farben
- ▮ Spiegel des Lebens und der Seele
- ▮ Farbdynamische Einsatzmöglichkeiten

Selbstmitgefühl

- ▮ Selbstfreundlichkeit im Alltag
- ▮ Positive Reaktionen von Selbstmitgefühl verstehen
- ▮ Sich mit Freundlichkeit statt mit Selbstverurteilung motivieren
- ▮ Belastende Gefühle mit mehr Leichtigkeit annehmen
- ▮ Die Kunst des Genießens und der Dankbarkeit

Anwendungsfelder

- ▮ Potentialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung
- ▮ Emotionales Wohlbefinden
- ▮ Stressreduktion
- ▮ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ▮ Schlank durch Achtsamkeitstraining
- ▮ Gesunde Lebensführung
- ▮ Seelisches Gleichgewicht
- ▮ Naturerleben

Coaching

- ▮ Erfolgs-Coaching-Strategien
- ▮ Achtsamkeitsbasierte Interventionsmöglichkeiten
- ▮ Strukturierter Aufbau von lösungsorientierten Coachinggesprächen
- ▮ Arbeit mit Widerständen im Beratungs- und Trainingsprozess
- ▮ Achtsame Kommunikation

Supervision

- ▮ Kursleiterkonzept für Achtsamkeitstraining
- ▮ Selbstreflexion und Feedback
- ▮ Umgang mit schwierigen Fällen
- ▮ Empathie und Abgrenzung
- ▮ Durchführung von Übungen und Meditationen zwischen den Seminar-Einheiten
- ▮ Achtsamkeitstagebuch führen

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium und erstellen eine Projektarbeit. Ein Zertifikat bestätigt Ihre erfolgreiche Teilnahme.

Der Seminarpreis von 1.990 Euro (zzgl. 432 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien sowie alle Prüfungs- und Zertifikatsgebühren.

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn März 2024

- Teil 1: 01.03. - 05.03.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 19.04. - 23.04.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 06.06. - 10.06.2024 (Do-Mo)

Beginn September 2024

- Teil 1: 13.09. - 17.09.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 01.11. - 05.11.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 08.01. - 12.01.2025 (Mi-So)

Beginn Februar 2025

- Teil 1: 19.02. - 23.02.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 23.04. - 27.04.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 13.06. - 17.06.2025 (Fr-Di)

Die Seminarleiterinnen



Alkje Schütze
Apothekerin,
Heilpraktikerin,
Hypnosecoach



Dieter Bund
Qigong-Lehrer,
zertifizierter Stress-
management-Trainer,
Trainer für
Selbstgesteuerte
Neuroplastizität



Karin Kuhn
Farbtherapeutin
(AZF), Therapeutin
Farbpunktur nach
Peter Mandel,
Aura-Soma-
Therapeutin

NEU Schamanische Reisen

Kursleiter/innen-Ausbildung

2-teilige Ausbildung

Der Schamanismus ist die älteste spirituelle Praxis der Menschheitsgeschichte.

Mit alten schamanischen Techniken und neuzeitlichem Bewusstsein bietet der schamanische Weg ein Tor, das die menschliche Wahrnehmung über unsere alltäglichen Sinne hinaus öffnet.

Schamanische Reisen sind Trommelreisen in die imaginierte, phantasievolle Wirklichkeit. Unser Geist geht auf Wandschaft und begegnet dabei unseren Krafttieren oder anderen Verbündeten, die helfen können, Ängste und Lebens-themen anzuschauen und zu bearbeiten. Blockaden können gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert werden, so dass Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen können.

Die Inhalte

- ▮ Das Weltbild der Schamanen
- ▮ Finden des Kraftortes
- ▮ Krafttiere und Lehrer
- ▮ Archetypen
- ▮ Zeremonien
- ▮ Räuchern, Rasseln, Trommeln
- ▮ Energetische Heilarbeit
- ▮ Licht- und Schattenarbeit
- ▮ Die Kraft der Dankbarkeit
- ▮ Wissenschaftliche Ansätze
- ▮ Aufbau eines Workshops zum schamanischen Reisen
- ▮ Zielgruppen
- ▮ Gesprächsführung in Gruppen
- ▮ Einzelarbeit



Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 15.03. - 18.03.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 03.05. - 06.05.2024 (Fr-Mo)

Beginn Mai 2024

Teil 1: 31.05. - 03.06.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 18.07. - 21.07.2024 (Do-So)

Beginn September 2024

Teil 1: 20.09. - 23.09.2024 (Fr-Mo)

Teil 2: 17.11. - 20.11.2024 (So-Mi)

Beginn März 2025

Teil 1: 21.03. - 24.03.2025 (Fr-Mo)

Teil 2: 09.05. - 12.05.2025 (Fr-Mo)

Beginn Juli 2025

Teil 1: 04.07. - 07.07.2025 (Fr-Mo)

Teil 2: 14.08. - 17.08.2025 (Do-So)

Der Seminarpreis

1.190 Euro (zzgl. 216 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Andrea Freund

Klangtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Meditationslehrerin



Natur-Resilienztrainer/in®

Natürliche Kraftquellen erfahren

2-teilig

Natürliche Landschaftsräume bieten Weite und Raum für Persönlichkeitsentwicklung, Ruhe und Kraft für Ressourcenstärkung und ideale Voraussetzung zur Aktivierung der eigenen Sinne.

Der „grüne Seminarraum“ lässt sich in unterschiedlichen Landschaften, wie Feldern und Wiesen, Wäldern und Flussauen, nutzen und unterstützt ein erfolgreiches und nachhaltiges Resilienz-Training. Einfach anwendbare Übungen aus Achtsamkeit, Wahrnehmung und Meditation in der Natur stärken die notwendige Balance für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Die Inhalte

- ▮ Salutogenese und Resilienz
- ▮ Coping-Strategien bei Stress
- ▮ Wirkungskraft der Natur auf den Menschen
- ▮ Übungen aus der Achtsamkeit und Meditation
- ▮ Wahrnehmungsübungen
- ▮ Natur-Rituale
- ▮ Leitfaden Naturcoaching als Element des Resilienz-Trainings
- ▮ Wirkung der unterschiedlichen Landschaftsräume auf Körper und Geist
- ▮ Natur-Resilienztraining als Präventionsmethode
- ▮ Natur-Resilienztraining bei stressbedingten Krankheiten
- ▮ 8-Wochen-Kurskonzept

Die Termine

Beginn Mai 2024

Teil 1: 12.05. - 17.05.2024 (So-Fr)

Teil 2: 12.07. - 14.07.2024 (Fr-So)

Beginn September 2024

Teil 1: 08.09. - 13.09.2023 (So-Fr)

Teil 2: 01.11. - 03.11.2024 (Fr-So)

Beginn Mai 2025

Teil 1: 18.05. - 23.05.2025 (So-Fr)

Teil 2: 04.07. - 06.07.2025 (Fr-So)

Der Seminarpreis

Der Seminarpreis von 1.190 Euro (zzgl. 252 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien.

Die Seminarleiterinnen



Beate von Borcke
Sportwissenschaftlerin, Trainerin für Natur und Resilienz



Jasmin Schlimm-Thierjung
Natur- und Entspannungspädagogin



AugenCoach

Ganzheitliches Sehtraining

3-teilige Ausbildung

Stress und vor allem Bildschirmarbeit belasten die Augen einseitig. Fehlsichtigkeit und Augenerkrankungen können die Folge sein. Immer mehr Menschen haben Sehprobleme. Ganzheitliches Sehtraining hat mit Einführung der digitalen Medien ein enormes Entwicklungspotential bekommen.

Home-Office fordert die Augen heraus, die Belastungen durch die Bildschirmarbeit sind enorm – hier kann professionelles Sehtraining entlasten und präventiv helfen.

Das Ziel

Sie lernen die Effekte des ganzheitlichen Sehtrainings kennen und können die Augenübungen sofort im Präventionsbereich anwenden. Im betrieblichen Kontext erfahren Sie, wie Sehtraining als bürotaugliche Kurzübungen am Bildschirmarbeitsplatz eingesetzt wird. Tiefes Verständnis für die Augen gibt Ihnen der Einblick in die kindliche Sehentwicklung und in die wichtigsten Augenerkrankungen. Erlernen Sie mit uns entspannende und vitalisierende Übungen für jedes Alter. Teil der Ausbildung sind auch die individuelle Anleitungspraxis und Gruppenleitung.



Die Tätigkeitsfelder

Insbesondere im Betrieblichen Gesundheitsmanagement ist das ganzheitliche Sehtraining inzwischen eine feste Größe. Nutzen Sie Ihr Wissen daher für Maßnahmen in Unternehmen, aber auch in Volkshochschulen, Naturheilvereinen bzw. Einrichtungen der Gesundheitsförderung. Optiker, die ganzheitliche Optik anbieten möchten, erhalten mit ganzheitlichem Sehtraining das nötige Wissen.

Als Augencoach können Sie individuell beraten, Kurse und Seminare leiten, Vorträge halten, eine eigene Augenschule eröffnen.

Das Kurskonzept

Erfahrung und Fachkompetenz werden im integrierten Dreiklang „eigenes Erleben, methodisches Wissen, professionelles Anleiten“ erworben. In der Ausbildung lernen Sie, die Sehkraft der Augen mit sanften Übungen nachhaltig zu stärken, Sehtrainingsgruppen anzuleiten oder Einzelcoachings durchzuführen und spannende Seminare anzubieten.

Kurzvorträge wechseln ab mit gezielten Übungen zur Regeneration und Steigerung der Sehkraft. Da Sie dies persönlich erleben, werden Sie das Erlernte glaubwürdig und überzeugend weitervermitteln. Methodik und Didaktik von Trainingseinheiten werden nach dem Prinzip des „Lebendigen Lernens“ vermittelt.

Die Teilnehmenden

Die Ausbildung richtet sich an Gesundheitsberater/innen, Heilpraktiker/innen, BGM-Expert/innen, Optiker/innen, Ernährungsexpert/innen, Coaches, die das Ziel haben, ihr Portfolio zu erweitern und an Pädagog/innen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Alle Interessierte und Betroffene, die andere Menschen mit ganzheitlichem Sehtraining unterstützen möchten.



Die Inhalte

Ganzheitliches Sehtraining

- | Konzept des ganzheitlichen Sehtrainings
- | Bates-Methode
- | Philosophie des Seh-Training-Konzeptes
- | Anatomie zum Sehvorgang
- | Grundregeln für ein gesundes Sehtraining
- | Die Polaritäten im Sehen
- | Rhythmus von An- und Entspannung
- | Körperspannung und Auge
- | Sinnvolle Augenpausen
- | Augenmuskeln – Bewegung und Starre
- | Netzhaut – Fokus und Peripherie
- | Linse – Nähe und Ferne – Akkommodation
- | Beidäugiges Sehen – Stereosehen

Alterssichtigkeit u. Augenerkrankungen

- | Augen Yoga, Augenakupressur, Augenentspannung, -vitamine
- | Farbtafeln nach Wolfgang Hätscher-Rosenbauer
- | Augen-Gesundheit, Augenbäder
- | Symptomatik, Emotionen, Augenübungen
- | Trockene Augen, Altersweitsichtigkeit
- | Grauer Star, Grüner Star
- | Makuladegeneration
- | Netzhautrisse / -ablösung
- | Sehübungen mit der Rasterbrille

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren leiten Sie die erlernten Übungsmodulare mit eigenen Testpersonen oder -gruppen an. Als Abschlussprüfung gestalten Sie eine Übungseinheit in der Seminargruppe. Ihren Erfolg bescheinigt ein Zertifikat.

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

- | Auswirkungen der Bildschirmarbeit auf die Augengesundheit
- | Augenübungen für den Arbeitsplatz
- | 5-Minuten-Programm Augen-Pause
- | Anleitungspraxis in Kleingruppen
- | Tipps zur Arbeit am PC
- | Körperliche Zusammenhänge und Wechselwirkungen
- | Sehhilfen bei der Bildschirmarbeit

Natürliche Sehentwicklung anregen und fördern

- | Kindliche Sehentwicklung
- | Förderung der Sehkraft mit Sehspielen
- | Wichtige frühkindliche Reflexe
- | Kurz-/ Weitsichtigkeit

Methodik und Didaktik

- | Sehübungen nach Rubriken sortiert
- | Projektarbeit – Schulung gestalten
- | Aufbau von Sehtrainingseinheiten
- | Anleiten von Übungsgruppen
- | Freies Sprechen, Vortragstraining

Konzepte

- | Sehtraining-Kurskonzept – Baukastensystem
- | Programm zur Stärkung der Sehkraft
- | 3 x 3 Augen-Pausen - Kurzübungsprogramm für Firmen

Nach Ihrer Ausbildung bieten wir Ihnen eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

Der Seminarpreis von 1.790 Euro (zzgl. 432 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn Juni 2024

- Teil 1: 07.06. - 11.06.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 16.08. - 20.08.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 16.10. - 20.10.2024 (Mi-So)

Beginn Juni 2025

- Teil 1: 28.05. - 01.06.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 11.07. - 15.07.2025 (Fr-Di)
- Teil 3: 20.08. - 24.08.2025 (Mi-So)

Die Seminarleiterinnen



Marianne Wiendl

Sehtrainerin, Heilpraktikerin und Autorin



Agnes Blessing

Optikerin, Ganzheitliche Sehtrainerin



Elvira Boguth

Heilpraktikerin, Sehtrainerin

Zusätzliches Seminar zu diesem Themenbereich
Systemische Augentherapie
mit Marianne Wiendl

Termine, Preise und Infos unter
06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de

BewegungsCoach

Gesundheitsprophylaxe für Beruf und Alltag

Intensivausbildung

Ziel der Intensivausbildung ist es, anhand eines professionellen Konzeptes Menschen nach ihren individuellen Möglichkeiten in Bewegung zu bringen.

Die an der Sporthochschule Köln ausgebildeten Trainer/innen der Ausbildung haben neue Methoden und wissenschaftliche Erkenntnisse für die Mehrheit der Menschen im Portfolio, die sich eigentlich mehr bewegen wollen – eigentlich! Lassen Sie sich jetzt genau für diese große Zielgruppe weiterbilden.

Als BewegungsCoach gestalten Sie aktiv einen gesunden, vitalen und lustvollen Lebensstil. Lernen Sie Menschen gekonnt und achtsam in Bewegung zu bringen. Bringen Sie durch Bewegung im Leben ihr Leben in Bewegung!

Die Inhalte

- ▮ Neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse zu Bewegung
- ▮ Benefits körperlicher Aktivität auf unsere Körpersysteme
- ▮ Moderne Trainingslehre
- ▮ Richtige Belastungsdosierung
- ▮ Krafttraining
- ▮ Koordinationstraining
- ▮ Faszientraining
- ▮ Coaching in Bewegung
- ▮ Übungsanleitung
- ▮ Praxis-Training mit Supervision

Die Termine

- 21.04. - 26.04.2024 (So-Fr)
- 15.09. - 20.09.2024 (So-Fr)
- 27.04. - 02.05.2025 (So-Fr)
- 07.09. - 12.09.2025 (So-Fr)

Der Seminarpreis

Der Seminarpreis von 850 Euro (zzgl. 180 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien.

Die Seminarleiter



Bernd Küllenberg

Diplom Sportlehrer, Stressmanagement-Trainer, Diplom Ökotrophologe



Mandy Kleimann

M.A. Rehabilitation und Gesundheitsmanagement, Lehrkraft der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS)





Entspannung für Kinder

Mit Kursleiter-Zertifikat

Entspannte Kinder können mit ihren Kräften und Ideen wahre Berge versetzen. Auch das Lernen fällt ihnen leichter.

Dieses Intensivseminar liefert Ihnen Werkzeuge und Methodik zur Gestaltung eines Entspannungskurses für Kindern ab sechs Jahren sowie Anleitungen zu verschiedenen Entspannungsmethoden. Sie erhalten dazu ein detailliert ausgearbeitetes Kurskonzept für Kinder im Alter von 6-12 Jahren. Sichern Sie sich ein neues Wirkungsfeld in Kindertagesstätten, Schulen oder Bildungsstätten.

Voraussetzung für das Zertifikat sind Erfahrungen im Spannungsbereich.

Die Inhalte

- | Detailliertes Kurskonzept
- | Didaktik und Methodik von Entspannungseinheiten für Kinder
- | Mandalas, Entspannungsgeschichten
- | Altersangepasste Entspannungsmethoden
- | Kindertänze und Erlebnisreisen
- | Bewegungselemente, Phantasiereisen
- | Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Die Termine

03.05. - 05.05.2024 (Fr-So)
06.09. - 08.09.2024 (Fr-So)
27.06. - 29.06.2025 (Fr-So)

Der Seminarpreis

350 Euro (zzgl. 64 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Natascha Hönig

Entspannungspädagogin, Kursleiterin
Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung und
Nordic Walking,
Diplom Ökotrophologin

Pilates for Balance

Powerhouse trifft Geisteskraft

Eintauchen in die Welt des Pilates und erleben, dass nicht nur der Körper bewegt, sondern auch Geist und Seele berührt werden.

Ganzheitliches Pilates bietet mehr als nur Fitnessübungen oder Aktivierung für Rumpfmittle und Wirbelsäule. Aspekte wie Körperbewusstsein, mentale Entspannung und Achtsamkeit stehen ebenfalls im Fokus. Mit speziellen Pilates-Techniken werden nicht nur Muskeln, sondern auch Haltung, Atmung und mentale Kraft nachhaltig gestärkt.

Entdecken Sie Methoden, die zu Ihrem unmittelbaren Wohlbefinden führen und erfahren Sie die Lebensfreude, die Pilates bewirkt.

Die Inhalte

- | Grundlagen des Pilates
- | Angeleitete Pilates-Übungen
- | Atemtechniken
- | Äußere und Innere Balance
- | Kraft der Tiefenmuskulatur
- | Sanfte Bewegungsabläufe
- | Sinnvolle Kombinationen von Übungen
- | Supervision bei der Ausführung

Die Termine

12.04. - 14.04.2024 (Fr-So)
13.09. - 15.09.2024 (Fr-So)
07.03. - 09.03.2025 (Fr-So)

Der Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

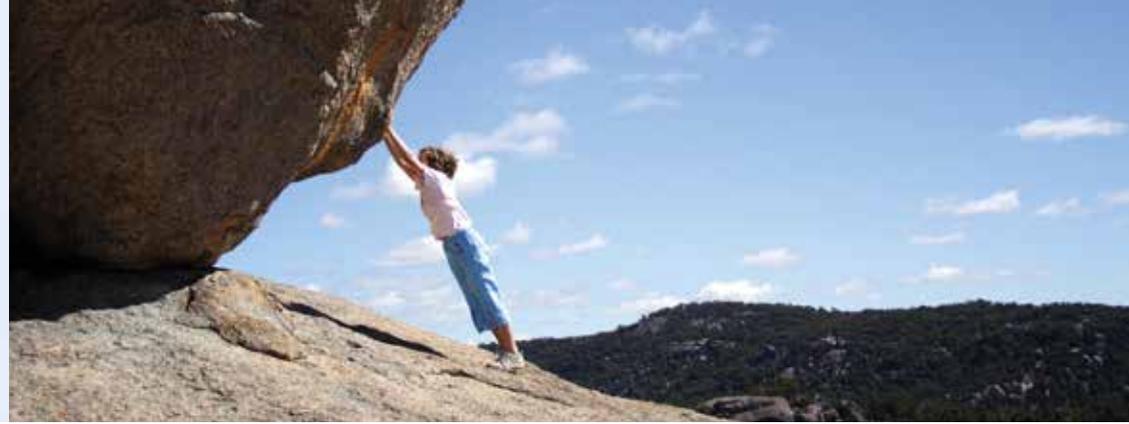
- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Uta Gotschlich

Pilates-Trainerin,
Gesundheitscoach,
Faszien-Trainerin



BreathWalk®

Atmen und Gehen – Yoga-Walking

BreathWalk® vereint die wohltuenden Wirkungen von Aktivität und Entspannung. Über die Bewegung bietet sich ein leichter, natürlicher Zugang zur konzentrierten Innenschau. BreathWalk® eignet sich daher gerade auch für Menschen ohne Meditationserfahrung ausgezeichnet, um zu sich selbst zu kommen und innere Stille zu erfahren. Bestimmte Atemmuster werden mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert während gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit gehalten wird. BreathWalk® baut Stress und Verspannungen ab, beugt Erschöpfungszuständen vor und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Aus dem Inhalt

- | Achtsamkeit und Verankerung in der eigenen Kraft
- | BreathWalk®-Techniken (Yoga-Elemente, aktives rhythmisches Gehen)
- | BreathWalk® zur Energetisierung und Entspannung, für Gelassenheit und gute Laune
- | Rhythmischer innerer Klang
- | Meditationen

Seminartermine

- 26.04. - 28.04.2024 (Fr-So)
- 27.09. - 29.09.2024 (Fr-So)
- 25.04. - 27.04.2025 (Fr-So)
- 03.10. - 05.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Bitte bringen Sie für das Seminar gute Laufschuhe sowie bequeme und der Witterung entsprechende Kleidung mit.

Die Seminarleiterin



Dr. Irmelin Burkhardt

BreathWalk®-Traineein, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Lebenskraft

Energie und innere Ressourcen stärken

Energie ist unsere wichtigste Ressource. Sie ist die Grundlage für Gesundheit, Lebensfreude und Resilienz. In einer hektischen und komplexen Umwelt brauchen wir Kraftquellen, um den heutigen Anforderungen gerecht zu werden.

Das Kompaktseminar zeigt, wie Sie einer wichtigen Quelle zum Aufbau von Energie, dem Parasympathikus, im Alltag mehr Raum geben. So können Sie Ihr persönliches Energielevel sanft aber nachhaltig aufbauen, Stressbelastungen und „Energiefresser“ reduzieren.

Aus dem Inhalt

- | Innere Stärken aufbauen – neuropsychologische Praxis
- | Energie tanken – den Parasympathikus aktivieren
- | Atmung – die natürliche Kraftquelle
- | Kraftwerke der Zellen – Mitochondrien
- | Taoistische Energiemeditation – Kraft der Mitte
- | Energie im Fluss – Spiral-Qigong für Faszien und Meridiane
- | Bewegung – Power für Körper & Geist
- | Innere Stärke – Kraft positiver Emotionen

Seminartermine

- 31.05. - 02.06.2024 (Fr-So)
- 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)
- 16.05. - 18.05.2025 (Fr-So)
- 05.12. - 07.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Dieter Bund

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



Meditationsretreat

Einkehren, meditieren, still werden

Raus aus dem Alltag! Steig aus dem 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 inneren Ruhe kommen! Die atmosphärische Umgebung der Akademie bietet eine Oase der inneren Zentrierung und Erholung.

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

Die Inhalte

- | Stillemeditation und Achtsamkeit
- | Stillephasen – Austauschphasen
- | Spirituelle Impulse
- | Zeit für sich selbst
- | Körper, Geist u. Seele wahrnehmen
- | Erfahrungen in und mit der Natur

Die Termine

- 10.05. - 12.05.2024 (Fr-So)
- 18.10. - 20.10.2024 (Fr-So)
- 26.09. - 28.09.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Andrea Freund
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Meditationslehrerin und Klangtherapeutin

Yin und Yang

Emotionen und Organe in Balance

Alltäglicher Stress, Ärger und negative Gefühle belasten unsere Psyche und damit verbunden unsere körperliche Gesundheit. Nach der 5-Elemente Lehre der TCM stehen die fünf wichtigsten Organe mit unseren Emotionen in Verbindung.

Dieses Seminar zeigt, wie wir mit den Organen in Kontakt kommen, die damit verbundenen positiven Emotionen stärken und sie von emotionalen Belastungen und Blockaden befreien können.

Mit speziellen Qigong-Übungen können wir trotz Alltagsbelastungen wieder zu unserer inneren Balance kommen. Ausgeglichenere Gefühle bilden die Quelle für Energie und Gesundheit.

Aus dem Inhalt

- | 5-Elemente-Lehre der TCM
- | Übungen aus dem Qigong
- | In Kontakt mit Organen und Meridianen kommen
- | Das „Innere Lächeln“
- | Die „6 Heilenden Laute“
- | Akupressur und Selbstmassage
- | Loslassen und Blockaden lösen
- | Energie und innere Balance stärken

Seminartermine

- 09.02. - 11.02.2024 (Fr-So)
- 07.06. - 09.06.2024 (Fr-So)
- 02.10. - 04.10.2024 (Mi-Fr)
- 21.02. - 23.02.2025 (Fr-So)
- 28.05. - 30.05.2023 (Mi-Fr)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Dieter Bund
Qigong-Lehrer, zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität



Wege in die Achtsamkeit

Bewusstheit und Lebensqualität

Achtsamkeit bedeutet Wachsein im Moment und ist nicht nur die Grundlage jeder Körperwahrnehmung und Meditation, sondern kann, im Alltag gelebt, unser Dasein verändern. Wie sähe die Welt aus, wenn wir achtsamer wären – im Umgang mit uns – mit anderen – mit unserer Umgebung?

Wir arbeiten mit ruhigen Übungen aus der Sensory-Awareness-Arbeit, die ein besseres Körpergefühl mit sich bringt. Sie schärfen Ihre Sinneswahrnehmung und lassen sich dabei vom Zauber des Augenblicks überraschen.

Gelebte Achtsamkeit hat als Grundlage die Achtung vor allem und die Erkenntnis, dass wir alle Teil eines größeren Zusammenhanges sind.

Aus dem Inhalt

- | Sensory/ Awareness-Übungen
- | Die Kraft der anderen Hand
- | Fokussierung
- | Sinnesschulung
- | Aspekte der Achtsamkeit
- | Energiefeldübungen
- | Stress-Resilienz

Seminartermine

- 03.05. - 05.05.2024 (Fr-So)
- 08.11. - 10.11.2024 (Fr-So)
- 25.04. - 27.04.2025 (Fr-So)
- 31.10. - 02.11.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Monika Mootz

Pädagogin, Atem- und Körperpädagogin. Ausbildung in Eutonie, Gindlerarbeit, Massage und Feng-Shui

Meditatives Bogenschießen & Qigong

Eins sein mit Pfeil und Bogen

Beim meditativen Bogenschießen geht es wie beim Qigong und der Meditation um die Zentrierung des Geistes und die Ausrichtung auf die Mitte.

Das „Loslassen“ bekommt seine ganz eigene Bedeutung. „Zielen ohne zu zielen“ trifft am besten den Kern der Übung. Die sanften, heilgymnastischen Übungen des Qigong und die Prinzipien von Entspannung und Anspannung befruchten auch das Bogenschießen.

Aus dem Inhalt

- | 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
- | Innere Aufrichtung

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

Seminartermine

- 05.04. - 07.04.2024 (Fr-So)
- 14.06. - 16.06.2024 (Fr-So)
- 15.11. - 17.11.2024 (Fr-So)
- 11.04. - 13.04.2025 (Fr-So)
- 11.07. - 13.07.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

340 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Monika Preuß

Meditationsleiterin, Qigonglehrerin, Ernährungsberaterin TCM, Klangschalenpraktikerin



Entspannen mit Klangschalen

Geist und Körper verwöhnen

Reisen Sie in die Welt der Klänge. Machen Sie selbst Erfahrungen mit Klangschalen und experimentieren Sie 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.

In diesem Seminar werden Sie sich wohlfühlen und die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper, Geist und Seele spüren.

Aus dem Inhalt

- ▮ Wirkung der Klänge
- ▮ Unterschiedliche Klangschalen erleben
- ▮ Entstehungsgeschichte der Klangmassage
- ▮ Zur Ruhe kommen
- ▮ Klangmassage erlernen
- ▮ Klangmeditation, Klangreisen genießen

Seminartermine

- 09.02. - 11.02.2024 (Fr-So)
- 13.12. - 15.12.2024 (Fr-So)
- 14.02. - 16.02.2025 (Fr-So)
- 31.10. - 02.11.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Martina Schön

Yoga-Lehrerin und
Klangmassage-
Praktikerin

Augenschule

Für gesundes und lebendiges Sehen

Die Augenschule zeigt Ihnen 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.

Sie erfahren, wie Sie Ihre müden und erschöpften Augen entspannen können. Sie üben einen dynamischen Wechsel von Sehfunktionen und Sehweisen, um einseitig belastetes Sehen (z. B. bei Bildschirmtätigkeit) und daraus resultierende Sehprobleme zu vermeiden.

Sie erleben Licht- und Farbtherapie zur Stärkung Ihres Sehsinns. Ziel ist es, die Abhängigkeit von Sehhilfen zu vermindern oder sogar ganz zu vermeiden.

Aus dem Inhalt

- ▮ Auge und Seh Sinn
- ▮ Sehfunktionen optimieren
- ▮ Sehqualität steigern
- ▮ Sehkraft mit Farben stärken
- ▮ Nachhaltige Sehübungen
- ▮ Wirkungsvolle Anleitungen für zu Hause

Seminartermine

- 05.04. - 07.04.2024 (Fr-So)
- 22.11. - 24.11.2024 (Fr-So)
- 28.03. - 30.03.2025 (Fr-So)
- 05.09. - 07.09.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Sylvia Gelman

Kursleiterin Augen-
schule, Sehtrainerin



NEU

Chakra-Yoga und Klang

Inneres Gleichgewicht und Harmonie

Blockaden und Ungleichgewichte in den Chakren können weitgreifende Auswirkungen auf unsere Lebensqualität haben. Mit Körperhaltungen und Atemübungen aus dem Yoga, die speziell auf die Aktivierung und das Gleichgewicht der Chakren ausgerichtet sind, werden Blockaden gelöst und Energie kann fließen.

Erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die sieben Energiezentren (Chakren) in unserem Körper, ihre Bedeutung für unser körperliches, emotionales und seelisches Wohlbefinden und erspüren Sie Ihre Chakren auf eine wohltuende Weise.

Der Einsatz der Klangschalen unterstützt, die Chakren zu stimulieren und in einen harmonischen Zustand zu versetzen – Eine Reise zu mehr Energie, Vitalität und innerem Frieden!

Aus dem Inhalt

- | Yoga und Klang
- | Asana – Körperübungen
- | Pranayama – Atemübungen
- | Meditation – Einkehr nach Innen
- | Yoga Nidra – Tiefenentspannung
- | Dehnung, Bewegung, Tanz

Seminartermine

- 22.03. - 24.03.2024 (Fr-So)
- 15.11. - 17.11.2024 (Fr-So)
- 11.04. - 13.04.2025 (Fr-So)
- 05.09. - 07.09.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Martina Schön
Yoga-Lehrerin und
Klangmassage-
Praktikerin

Tanzmeditation

Lebensfreude durch Bewegung und Achtsamkeit

Dein Körper bewegt sich zur Musik und die Seele lächelt. Denn wenn Dein Herz zu tanzen beginnt, werden Deine Schritte zu Musik ...

Die Tanzmeditation ist eine Meditation in Bewegung, in der Stille und Dynamik gleichermaßen erlebbar sind. Kreative Tanz-Elemente und Meditationen werden zum Genuss und ebnen den Weg in die Entspannung. Tanz mit Achtsamkeit, so beginnt der gemeinsame Tanz zu fließen. Musik und Bewegung zu entdecken, Freude fließen zu lassen und Dich auf Deinen Wesenskern zu besinnen - Das ist wahres Glück! 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 besonders Erlebnis.

Aus dem Inhalt

- | Tanzmeditationen intensiv erleben
- | Entspannungsübungen genießen
- | Bewegungselemente ausprobieren
- | Achtsamkeit im Tanz erfahren
- | Tanzimprovisation spüren
- | Meditation in Stille

Seminartermine

- 19.04. - 21.04.2024 (Fr-So)
- 20.09. - 22.09.2024 (Fr-So)
- 28.03. - 30.03.2025 (Fr-So)
- 22.08. - 24.08.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Natascha Hönig
Dozentin für Ent-
spannung, Rhyth-
mik, Bewegung
und Tanz, Diplom
Ökotrophologin

Berater/in Frauengesundheit

Ganzheitlich zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

mit Zertifikat

Dass der weibliche Organismus anders unterstützt und präventiv behandelt werden muss, ist in der Medizin in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus gerückt. Dabei fällt aber auf, dass der ganzheitliche Ansatz häufig außen vor bleibt.

Verstehen, ermutigen und befähigen Sie Frauen, ihre eigene Kapitänin hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu sein.

Nutzen Sie Ihr ganzheitliches Frauengesundheitswissen für eine einfühlsame Beratung.

In dieser Ausbildung steht die weibliche Gesundheit auf körperlicher, mentaler und sozialer Ebene im Mittelpunkt.

Fundierte Fachwissen nach neuesten Erkenntnissen aus den Bereichen Gesundheitswissenschaften, Ernährung, Naturheilkunde, Bewegung und Entspannung trifft auf Psychologie, Kommunikation und Beratungstechnik.

Die Inhalte

- ▮ Die Entwicklungsphasen der Frau: von Pubertät, Zyklus, Schwangerschaft hin zu den Wechseljahren
- ▮ Die weibliche Rolle in unterschiedlichen Lebensphasen
- ▮ Frauenbeschwerden verstehen, vorbeugen, lindern (z.B. Menstruation, PMS, Endometriose, Wechseljahre)
- ▮ Herausforderungen an die Gesundheit in Angriff nehmen: von Umwelteinflüssen, Schlaflosigkeit, einem gesunden Herzen bis zur Osteoporosevorbeugung
- ▮ Natürliche Familienplanung (NFP): Methoden und deren Anwendung
- ▮ Mit gezielter Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Bewegung sowie Entspannung auch schwierigeren Phasen souverän begegnen
- ▮ Schätze aus Naturheilkunde, Phytotherapie, Aromatherapie sowie Schüssler Salze gezielt einsetzen
- ▮ Starke Frauen: Glaubenssätze, Selbstwahrnehmung, Mental Load und Selbstwert
- ▮ Praxisworkshops für ganzheitliches Wohlbefinden: Yoga (Hormonyoga), Embodiment, Selbstmassage
- ▮ Gemeinsames Kochen in unserer Lehrküche sowie Naturerlebnisse im Naturpark Taunus vor der Tür

Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 06.03. - 10.03.24 (Mi-So)

Teil 2: 29.04. - 03.05.24 (Mo-Fr)

Beginn September 2024

Teil 1: 11.09. - 15.09.24 (Mi-So)

Teil 2: 13.11. - 17.11.24 (Mi-So)

Beginn März 2025

Teil 1: 19.03. - 23.03.25 (Mi-So)

Teil 2: 07.05. - 11.05.25 (Mi-So)

Der Seminarpreis

1.590 Euro (zzgl. 288 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterinnen



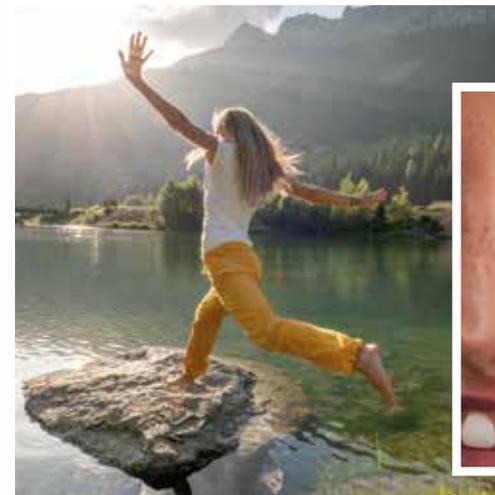
Martina Brede

Diplom Ökotrophologin, Mineralstoffberaterin Schüssler-Salze



Jennifer Zirener

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



Gesundheitsberater/in (IHK)

Ganzheitliche Gesundheit

4-teilige Weiterbildung

Gesundheit ganzheitlich betrachten heißt, den Menschen als Körper-Seele-Einheit zu begreifen und ihn nicht auf Messwerte zu reduzieren. So ist zum Beispiel der banale Schnupfen ein Anzeichen für eine geschwächte Abwehrkraft. Ein deutliches Signal. Dies gibt den Anstoß, Ursachen zu ergründen. Die Naturheilkunde bietet hierzu erkenntnisreiche Wege: Ernährung, Kneipp-Therapie, Entspannung, Fitness, Prävention, Heilpflanzenkunde, Psychosomatik und vieles mehr.

Das Ziel

Die Weiterbildung orientiert sich an den häufigsten Fragen zu Gesundheit und Krankheit. Sie lernen die klassischen Naturheilverfahren kennen. Schwerpunktthemen sind ganzheitliche Gesundheit, Heilpflanzenkunde und eine gesunde, typgerechte Ernährung.

Sie erwerben Know-How und Fähigkeiten, die Sie zu Einzelberatung, zu Vorträgen in Vereinen, Volkshochschulen, Kindergärten, Schulen, Betrieben, Fitness- und Wellnessstudios und Hotels befähigen.

Die Weiterbildung wird in Kooperation mit dem IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main angeboten.

Mit dem „Bundesverband für Gesundheitsberater e.V.“ steht Ihnen nach der Weiterbildung ein starker Partner für Vernetzung und Erfahrungsaustausch zur Seite.

Das Konzept

Die Weiterbildung folgt dem Prinzip des ganzheitlichen Lernens.

Ein Beispiel: Informationen über Aufbau und Struktur der Arterien beim Thema Bluthochdruck werden durch Ernährungsempfehlungen, Alltagstipps aus der Heilpflanzenkunde und praktische Anwendungen in der Kneipp-Anlage ergänzt. Filme und Präsentationen verdeutlichen



theoretische Zusammenhänge, Verkostungsbeispiele ermöglichen ein Lernen mit allen Sinnen.

In vier Modulen erhalten Sie kompakt und kompetent Gesundheitswissen und eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen. Eine freigewählte Projektarbeit und Beratungstrainings bereiten Sie auf Ihre neue berufliche Herausforderung vor.

Die Teilnehmenden

Willkommen im Kreis der zukünftigen Gesundheitsberater/innen (IHK). Eine Weiterbildung für alle, die Ihr Wissen in Gesundheitsfragen fundiert erweitern und einen ganzheitlichen Ansatz erfahren wollen. Engagierte Teilnehmer/innen nutzen das Angebot zur Neuorientierung oder für den Wiedereinstieg in den Beruf.



Genau das Richtige für mich!



Die Inhalte

Ganzheitliche Gesundheit

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

Ernährung

- | Typgerechte Ernährung
- | Vegetarische und vegane Ernährung
- | Säure-Basen-Haushalt
- | Lebensmittelkunde /-qualität
- | Geschmacksexperte werden
- | Clean Eating
- | Ernährungs-Apps
- | Praxis in der Lehrküche

Naturheilkunde

- | Naturheilverfahren im Überblick
- | Naturarzneimittel
- | Kneipp-Anwendungen
- | Rückenfitness und Bewegung
- | Darm-Mikrobiota
- | Atem und Entspannung
- | Achtsamkeitsübungen
- | Fragen an die Naturheilärztin

Heilpflanzenkunde

- | Erfahrungsmedizin und moderne Phytotherapie
- | Heilpflanzenpraxis
- | Heilkräuterekursion
- | Wirkstoffe
- | Naturarzneimittel

Indikationen

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

Beratung und Vorträge

- | Gesprächsführung
- | Beratungspsychologie
- | Praxis-Übungen, Fallbeispiele
- | Vortragstechnik, Netzwerken
- | Lernen lernen
- | Workshop Selbstständigkeit

Die Fakten

Die Weiterbildung umfasst vier Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium. Ihren Erfolg bescheinigt ein IHK-Zertifikat. Nach Ihrer Weiterbildung bieten wir Ihnen eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

Der Seminarpreis von 2.390 Euro (zzgl. 576 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien sowie Prüfungs- und Zertifikatskosten.

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn Februar 2024

- Teil 1: 16.02. - 20.02.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 20.03. - 24.03.2024 (Mi-So)
- Teil 3: 22.05. - 26.05.2024 (Mi-So)
- Teil 4: 17.07. - 21.07.2024 (Mi-So)

Beginn Juni 2024

- Teil 1: 05.06. - 09.06.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 12.07. - 16.07.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 04.09. - 08.09.2024 (Mi-So)
- Teil 4: 23.10. - 27.10.2024 (Mi-So)

Beginn September 2024

- Teil 1: 20.09. - 24.09.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 10.11. - 14.11.2024 (So-Do)
- Teil 3: 08.01. - 12.01.2025 (Mi-So)
- Teil 4: 07.03. - 11.03.2025 (Fr-Di)

Beginn November 2024

- Teil 1: 20.11. - 24.11.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 15.01. - 19.01.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 02.03. - 06.03.2025 (So-Do)
- Teil 4: 23.04. - 27.04.2025 (Mi-So)

Beginn Januar 2025

- Teil 1: 29.01. - 02.02.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 09.04. - 13.04.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 01.06. - 05.06.2025 (So-Do)
- Teil 4: 13.08. - 17.08.2025 (Mi-So)

Die Seminarleiter



Dr. Heidi Braunewell

Diplom Biologin, Dozentin für Naturheilkunde und Ernährung, NLP-Practitioner, Buchautorin



Martin Rutkowsky

Diplom Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker



Karin Gockscha-Schultze
(Gastdozentin)

Ärztin für Allgemeinmedizin, Expertin für Naturheilkunde

NEU Heilpflanzen-Experte/in

Mächtige Heilkraft aus der Natur

2-teilige Weiterbildung

Heilpflanzen lindern oder heilen viele Beschwerden und können unterstützend bei Krankheiten eingesetzt werden. Als Heilpflanzen-Experte/in bieten Sie eine qualifizierte Orientierungshilfe zur Prävention und geben wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen zum gezielten Einsatz von Arzneimitteln bei bestimmten Indikationen.

Sie integrieren traditionelles Naturwissen in den modernen Alltag. Sie erkennen wissenschaftlich anerkannte Heilpflanzen und können deren Wirkung und Nebenwirkungen bestimmen. Sie schaffen durch fundiertes Wissen Vertrauen und nutzen das große Potential der Natur für unsere Gesundheit.

Die Inhalte

- Empfehlungen bei Erkältung, Stress, Immunmodulation, Schlaf, depressiven Verstimmungen, Frauenheilkunde, Venen, Hautprobleme, Magen-Darm-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Harnwegsinfekten
- Naturarzneimittel
- Naturheilkundliche Hausapotheke
- Prinzipien der Selbstmedikation
- Praxis in der Lehrküche
- „Botanicals“ – Nahrungsergänzungen
- Wickel, Auflagen und Kneipp'sche Wasseranwendungen
- Wunden und Prellungen
- Alkohol in Arzneimitteln
- Heilkräuterwanderungen

Die Termine

Start April 2024

28.04. - 01.05.24 (So-Mi)
02.06. - 04.06.24 (So-Di)

Start September 2024

26.09. - 29.09.24 (Do-So)
15.11. - 17.11.24 (Fr-So)

Start April 2025

04.04. - 07.04.25 (Fr-Mo)
29.06. - 01.07.25 (So-Di)

Der Seminarpreis

950 Euro (zzgl. 180 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

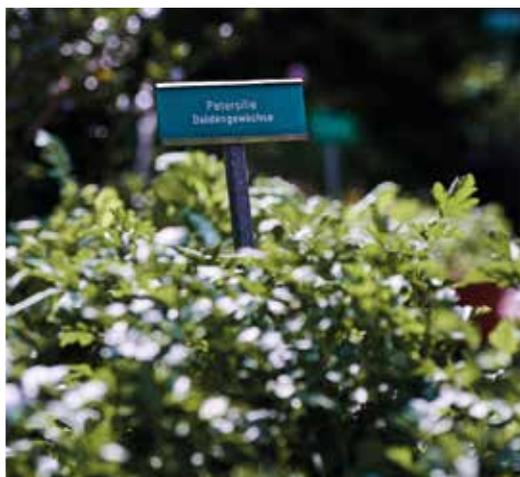
- unterstützender Seminarunterlagen
- Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Dr. Heidi Braunewell

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



Berater/in Darmgesundheit

Die Mitte stärken

mit Zertifikat

Der Darm ist das Organ der Zeit. Immer klarer erkennt die Wissenschaft die Bedeutung des Darms für Gesundheit und Lebensfreude.

Die Ernährung und Pflege des Darmbioms im täglichen Essen und Trinken ist von sehr großer Bedeutung. Im Seminar erfahren Sie die aktuellen Trends aus Pre- und Probiotik und lernen, die richtigen Fragen zu stellen. Viele Studien weisen auf die Wirksamkeit eines gesunden Darms für die körperliche und geistige Gesundheit hin. Von Allergien über Übergewicht bis zu psychischen Problemen werden mit der Symbiose-Lenkung ganz neue Behandlungsansätze beschrieben.

Welche Stämme welchen Effekt haben und wie die Darmgesundheit mit weiteren Tipps aus Phytotherapie oder Nahrungsergänzung verbessert wird, erfahren Sie in dieser Fortbildung.

Voraussetzung für das Zertifikat sind nachgewiesene Kenntnisse im Bereich Ernährung.

Die Inhalte

- ┃ Immunsystem – Bakterieneinsatz
- ┃ Darm-Flora – Sitz der Gesundheit
- ┃ Pre- und Probiotika – Beratungskonzepte
- ┃ Darmsanierung – Produkte und Anwendung
- ┃ Verstopfung und Durchfall – effektive Empfehlungen
- ┃ Allergien – darmassoziierte Erkrankung
- ┃ Übergewicht – Ursache Dysbiose
- ┃ Antibiotika – Killer der Darmflora

Die Termine

- 11.01. - 14.01.2024 (Do-So)
- 26.05. - 29.05.2024 (So-Mi)
- 09.08. - 12.08.2024 (Fr-Mo)
- 12.12. - 15.12.2024 (Do-So)
- 13.02. - 16.02.2025 (Do-So)
- 17.07. - 20.07.2025 (Do-So)

Der Seminarpreis

- 450 Euro (zzgl. 108 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive
- ┃ unterstützender Seminarunterlagen
- ┃ Übungsmaterialien

Die Seminarleiter



Martin Rutkowsky

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



Dr. Heidi Braunewell

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



Allergieberater/in Lebensmittel

Mit Dr. med. Uwe Siedentopp

mit Zertifikat

Allergische Erkrankungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Experten schätzen, dass ein Drittel der Bevölkerung davon betroffen ist.

Allergien entwickeln sich oft in der Kindheit, manchmal auch erst im Erwachsenenalter. Aufgrund ganz ähnlicher Symptome werden Unverträglichkeiten oft mit einer Allergie verwechselt. Die Betroffenen sind verunsichert, was sie noch essen können.

Lernen Sie Symptome zu erkennen, Klienten zu beraten und individuelle Lösungen anzubieten.

Voraussetzung für das Zertifikat sind nachgewiesene Kenntnisse im Bereich Ernährung.

Die Inhalte

- ▮ Milch-, Ei-, Soja- und Getreide-Allergie
- ▮ Lebensmittel-Unverträglichkeiten
- ▮ Laktose- und Fruktoseintoleranz
- ▮ Schwarzkümmel, Zink & Co.
- ▮ Heuschnupfen, Kreuzallergien
- ▮ Praxis in der Lehrküche
- ▮ Fragen an den Naturheilarzt Dr. med. Uwe Siedentopp
- ▮ Vorbeugen mit Probiotika
- ▮ Praxistipps für Allergiker/innen
- ▮ Kennzeichnungsverordnung

Die Termine

08.09. - 13.09.2024 (So-Fr)
31.05. - 05.06.2025 (Sa-Do)

Der Seminarpreis

850 Euro (zzgl. 180 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiter



Martin Rutkowsky

Diplom Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker



Dr. med Uwe Siedentopp

(Gastdozent)
Arzt für Naturheilverfahren und Ernährungswissenschaftler



ErnährungsCoach (IHK)

Mit Prof. Dr. Guido Ritter

4-teilige Weiterbildung

Eine bessere Zukunft wird auf unseren Tellern entschieden. Mit Ernährungsberatung/-coaching führen Sie Menschen kompetent und einfühlsam zu einer nachhaltigen und gesundheitsförderlichen Ernährung. Individualität, Genussfreude und Umsetzbarkeit sind eng gekoppelt – „Healthy hedonism“ oder „Es sich gut gehen lassen“ sind dabei kein Widerspruch.

Empathisch die Bedürfnisse Ihrer Klienten zu ermitteln, hilft Essentscheidungen zu reflektieren und nachhaltig zu verändern. Dabei spielen die persönliche Essbiografie, die kulturelle Prägung und emotionale Bedeutung von Essen eine wichtige Rolle. Willkommen zum Ernährungscoaching der nächsten Generation.

Die Tätigkeitsfelder

Als ErnährungsCoach helfen Sie Menschen, sich wohler zu fühlen und leistungsfähiger zu sein. Sie setzen Ihr Wissen professionell ein und vermitteln neue Perspektiven. Menschen, die auf ihre Figur und auf sportliche Leistung achten, erhalten von Ihnen Praxis-Tipps. Neben Einzelberatungen motivieren Sie in Vorträgen und Workshops. Seminare an Volkshochschulen, in Bildungseinrichtungen, Betrieben, Vereinen und Fitness-Studios – all das sind Plattformen zum Agieren.

Ein Highlight: Sie erhalten ein ausgearbeitetes Gewichtsreduktionsprogramm

plus Gruppenleiter-Schulung. Für die Einzelarbeit erhalten Sie ein professionelles Coaching-Training und Supervision.

Das Konzept

Der einzigartige Mix aus Praxis und Theorie bringt den Erfolg. Freude am Lernen sichert Ihr Lernergebnis. Qualifizierte und erfahrene Dozent/innen vermitteln anschaulich die fachlichen, persönlichen und methodischen Inhalte.

Sie erleben viel Freude und überraschend genussvolle Momente durch eine bewusste Auseinandersetzung mit Essen bei der Sinnesschulung und dem Essens-Erlebnistraining. Sie üben sich in Kommunikation mit anderen, trainieren ein besseres

Verständnis für sich und können auch in anderen Kontexten davon profitieren. Ein umfangreiches Skript und ausgewählte Fachliteratur unterstützen Sie während der Weiterbildung

Die Weiterbildung wird in Kooperation mit dem IHK Bildungszentrum Frankfurt am Main angeboten.

Die Extras

Sie erhalten ein Nordic Walking-Training, um Klient/innen professionell und sanft in Bewegung zu bringen.

Muskelmasse und Fitnesszustand Ihrer Zellen werden mittels Bio-Impedanz-Methode gemessen.



Die Inhalte

Ernährung

- ▮ Verschiedene Konstitutionstypen
- ▮ Gesunde, typgerechte Ernährung
- ▮ Vegane / Vegetarische Ernährung
- ▮ Nachhaltige und ethische Ernährung, Planetary Health Diet
- ▮ Darmgesundes Essen
- ▮ Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- ▮ Antientzündliche Ernährung
- ▮ Ernährungsphysiologie und -anatomie
- ▮ Säure-Basen Gleichgewicht
- ▮ Makro- und Mikronährstoffe
- ▮ Bioaktive Substanzen
- ▮ Kulinarische Wildkräuter-Exkursion
- ▮ Essen als Medizin
- ▮ Ernährungsabhängige Krankheiten
- ▮ Food Trends wie Plant-based food, Regenerative Food, Veganizing Recipes
- ▮ Viel Praxis in der Lehrküche

Fitness und Vitalstoffe

- ▮ Fitness- und Sporternährung
- ▮ Vitalstoffe zur Leistungssteigerung
- ▮ Healthy food - Superfoods
- ▮ Antioxidantien gegen freie Radikale
- ▮ Stoffwechsoptimierung
- ▮ Entlasten durch Fasten und Kuren
- ▮ Intermittierende kalorische Restriktion
- ▮ Nordic-Walking - Training

Figur

- ▮ Gewichtsreduktionsprogramm
- ▮ Individuelle Lösungen finden
- ▮ Verhaltenstherapeutische Strategien
- ▮ Mit Achtsamkeit abnehmen
- ▮ Wohlfühlgewicht nachhaltig erreichen, Apps nutzen
- ▮ Konzepte: Low fat, low carb
- ▮ Figuranalyse mit BIA-Messung
- ▮ Emotionales Essen und Ernährungspsychologie
- ▮ Online Gewicht coaching

Coaching

- ▮ Psychologie des Coaching
- ▮ Einfühlsam hilfreiche Coaching-Gespräche führen
- ▮ Ernährungsanamnese durchführen
- ▮ Essverhalten reflektieren, dokumentieren, verändern
- ▮ Praxis-Training mit Supervision
- ▮ Fall-Beispiele trainieren
- ▮ Motivationssteigerung, Zielerreichung
- ▮ Vortrag und Präsentation
- ▮ Praktisches Ernährungscoaching
- ▮ Essen als Stressbewältigung behandeln
- ▮ Essbiografie, Prägung des Essverhaltens
- ▮ Marketing, Werbung, Selbstständigkeit
- ▮ Ernährungscoaching online

Die Fakten

Die Weiterbildung umfasst vier Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium und erstellen eine Projektarbeit. Ihren Erfolg bescheinigt ein IHK-Zertifikat. Nach Ihrer Weiterbildung bieten wir Ihnen eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

Der Seminarpreis von 2.290 Euro (zzgl.

576 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien.

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn Februar 2024

- Teil 1: 16.02. - 20.02.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 07.04. - 11.04.2024 (So-Do)
- Teil 3: 22.05. - 26.05.2024 (Mi-So)
- Teil 4: 17.07. - 21.07.2024 (Mi-So)

Beginn April 2024

- Teil 1: 24.04. - 28.04.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 09.06. - 13.06.2024 (So-Do)
- Teil 3: 21.08. - 25.08.2024 (Mi-So)
- Teil 4: 16.10. - 20.10.2024 (Mi-So)

Beginn September 2024

- Teil 1: 04.09. - 08.09.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 27.10. - 31.10.2024 (So-Do)
- Teil 3: 11.12. - 15.12.2024 (Mi-So)
- Teil 4: 29.01. - 02.02.2025 (Mi-So)

Beginn November 2024

- Teil 1: 13.11. - 17.11.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 08.01. - 12.01.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 26.02. - 02.03.2025 (Mi-So)
- Teil 4: 25.04. - 29.04.2025 (Mi-So)

Beginn Februar 2025

- Teil 1: 19.02. - 23.02.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 02.04. - 06.04.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 28.05. - 01.06.2025 (Mi-So)
- Teil 4: 11.07. - 15.07.2025 (Fr-Di)

Beginn Mai 2025

- Teil 1: 16.05. - 20.05.2025 (Fr-Di)
- Teil 2: 02.07. - 06.07.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 05.09. - 09.09.2025 (Fr-Di)
- Teil 4: 31.10. - 04.11.2025 (Fr-Di)

Die Seminarleiter



Sigrid Siebert

Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin, NLP-Practitioner



Prof. Dr. Guido Ritter (Gastdozent)

University of Applied Sciences, Fachbereich Oecotrophologie, Münster



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und Coach, Dozent für Kommunikation und Coaching, Dipl.-Ing. für Ernährungstechnik



Wir sind auf facebook:

AKTUELLES, REZEPTE, EVENTS

Vitalstoffberater/in

Power-Food und Nahrungsergänzung

mit Zertifikat

Immer mehr Menschen wünschen sich eine optimierte Nährstoffversorgung. Besondere Lebens-, Ernährungs- und Belastungssituationen erfordern eine individuell angepasste Versorgung.

Sie erhalten fundiertes Wissen über Nähr- und Vitalstoffe, lernen sinnvolle Nahrungsergänzungsstrategien kennen und erhalten das notwendige Beratungstraining, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

Sie geben konkrete Empfehlungen für den Alltag nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Voraussetzung für das Zertifikat sind nachgewiesene Kenntnisse im Bereich Ernährung.

Die Inhalte

- ▮ Vitalstoff-Einsatz bei Krankheiten
- ▮ Natürliche Nahrungsergänzung
- ▮ Anti-Aging Konzepte
- ▮ Superfoods, ORAC-Werte
- ▮ Smoothies und Kräuterexkursion
- ▮ Immun-Aktivierung
- ▮ Nährstoffversorgung bei veganer und vegetarischer Ernährung
- ▮ Säure-Basen-Haushalt
- ▮ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▮ Biochemie und Stoffwechsel von Vitalstoffen
- ▮ Beratungstraining mit Fallbeispielen
- ▮ Nutzen und Risiken

Die Termine

- 07.04. - 12.04.2024 (So-Fr)
- 17.11. - 22.11.2024 (So-Fr)
- 27.04. - 02.05.2025 (So-Fr)
- 01.10. - 06.10.2025 (Mi-Mo)

Der Seminarpreis

850 Euro (zzgl. 180 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiter



Martin Rutkowsky

Diplom Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker



Sigrid Siebert

Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



GewichtsCoach **PRÄSENZ & ONLINE**

Inklusive Zertifikat „Kursleiter/in Gewichtsreduktion“

mit Zertifikat

Die Welt wird online! Als GewichtsCoach bieten Sie Präsenz- und / oder Online-Kurse zur nachhaltigen Gewichtsreduzierung an.

Helfen Sie Menschen durch ein individuelles Coaching, den Weg zum Wohlfühlgewicht zu finden. In Einzel- und Gruppensettings entwickeln und strukturieren Sie Veränderungscoaching für einen nachhaltigen Erfolg.

Erweitern Sie Ihren Wirkungsraum: GewichtsCoaches geben Hilfe in Online-, Präsenz- und Hybrid-Kursen.

Ein Highlight: Sie erhalten ein ausgearbeitetes und erprobtes Konzept für ein Gewichtsreduktions-Programm über 11-Wochen für Online- und Präsenzkurse inklusive Arbeitsmaterialien für Ihre Teilnehmer/innen.

Die Inhalte

- | Übergewicht: Ursachen-Check
- | Zahlen, Daten, Fakten
- | Diät-Falle
- | Unbewusste Strategien
- | Präventionsstrategien
- | Insulin-Trennkost
- | Jo-Jo-Effekt
- | LOGI-Konzept
- | Lebensstil-Programm
- | Mentaltraining
- | Selbstbewusstseins-Training
- | Gruppenleitung: Methodik & Didaktik
- | Neue Gedanken-Neue Figur
- | Psychologie der Veränderung
- | Schuldgefühle
- | Ausgestaltung von Online-Kursen
- | Online Coaching

Die Termine

Start Februar 2024

Präsenzseminar

09.02. - 11.02.2024 (Fr-So)

plus 4 digitale Lerneinheiten

25.03.2024 (Mo); 18 - 20 Uhr

26.03.2024 (Di); 09 - 17 Uhr

27.03.2024 (Mi); selbstorganisiert

28.03.2024 (Do); 09 - 17 Uhr

Start August 2024

Präsenzseminar

16.08. - 18.08.2024 (Fr-So)

plus 4 digitale Lerneinheiten

01.10.2024 (Mo); 18 - 20 Uhr

02.10.2024 (Di); 09 - 17 Uhr

03.10.2024 (Mi); selbstorganisiert

04.10.2024 (Do); 09 - 17 Uhr

Der Seminarpreis

990 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen

Die Seminarleiterin



Stefanie Kehr

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



Bernd Küllenberg

Diplom Sportlehrer, Stressmanagement-Trainer, Diplom Ökotrophologe



**für mich
für dich
für alle**



Kräuter-Erlebnis- pädagog/-in (AGL)

Natur leidenschaftlich vermitteln

5-teilige Ausbildung mit Zertifikat

Wildkräuter und Heilpflanzen werden seit Jahrtausenden von Menschen weltweit genutzt. Die „Geheimnisse“ überlieferten Wissens werden zunehmend durch die moderne Wissenschaft entschlüsselt. Der aktuelle Trend zeigt: Immer mehr Menschen entdecken Wildpflanzen als Superfoods. Die Vielfalt der Pflanzen zu erleben und zu verwenden macht Freude, fördert Gesundheit und bietet völlig neue Aspekte des Naturerlebens. Diese Ausbildung befähigt Sie dazu, essbare Wildpflanzen vielfältig einzusetzen.

Das Ziel

Kräuter-Erlebnispädagogen bieten Kräuterwanderungen und Seminare an. Sie vermitteln Sicherheit im Umgang mit Wild- und Heilpflanzen und geben praktische Anleitung zur Verwendung von Pflanzen aus Natur und Garten. Sie setzen die erlebnispädagogischen Methoden in Projekten des Natur- und Umweltschutzes um. Umfangreiche Kenntnisse und ein direkt umsetzbares Kurskonzept verwenden Sie, um Menschen für altes und neues Kulturwissen zu begeistern.

Das Konzept

Wildpflanzen zu nutzen verbindet mit der Natur, öffnet den Blick für Zusammenhänge und Perspektiven. Sie entdecken die vielen Geschmacksvarianten essbarer Pflanzen, erleben die geistige und emotionale Wirkung durch erweiterte Sinneswahrnehmung und begleiten durch inneres und äußeres Miterleben die Jahreszeiten. Der theoretische Teil vermittelt Hintergrundwissen zu speziellen Inhaltsstoffen und deren Wirkung. Kenntnis der Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von Wildkräutern und Heilpflanzen in der modernen Phytotherapie gibt Ihnen Sicherheit.

Zwischen den Seminar-Modulen profitieren vom Erfahrungsaustausch untereinander.

Die Tätigkeitsfelder

Nutzen Sie den aktuellen Trend für Ihre bestehenden Angebote: Begeistern Sie alle Altersgruppen für Naturzusammenhänge, Sinnlichkeit und den Schatz der Heil- und Wildpflanzen. Kreieren Sie nachhaltige Erlebnisse durch Kräuterkursionen, Seminare und Kochevents mit Wildpflanzen. Ob im Verein, als Betriebs-event, im Tourismus oder in Selbstversorger-Projekten. Die Vielfalt der Themen ermöglicht Ihnen, den Fokus auf unterschiedlichste Aspekte und Zielgruppen zu richten. Sie ergänzen Gesundheits- und Ernährungsberatung sowie Stressmanagement und Entspannungstrainings durch die praktische Anwendung der Pflanzenkenntnisse, Naturmeditation und Achtsamkeitsübungen.



Die Inhalte

Kulturgeschichte Heilkräuter

- ▮ Von der Steinzeit bis zur Moderne
- ▮ Kräuterkundige und Lebensreformer

Heilpflanzenkunde

- ▮ Erfahrungsmedizin und moderne Phytotherapie
- ▮ Erfahrungsheilkunde bei Erkältung, Kopfschmerz, Zahnweh, Nervosität, Magen-Darmstörungen, Prellungen, Blasenstörungen, Einschlafproblemen
- ▮ Kräuter für Frauen, Kinder, Senioren
- ▮ Heilpflanzenpraxis in Küche und Natur
- ▮ Drogenkunde, Wirkstoffe
- ▮ Kritische Inhaltsstoffe, SPS
- ▮ Heilpflanzen-Monografien

Ökologie und Botanik

- ▮ Goethes Metamorphosenlehre
- ▮ Beobachtungstagebuch im Jahreslauf
- ▮ Grundlagen, Systematik
- ▮ Botanische Übungen im Taunus
- ▮ Essbare Pflanzen und Giftpflanzen
- ▮ Ethnobotanische Kenntnisse
- ▮ Anlage eines Herbariums

Naturkosmetik

- ▮ Wunderwerk Haut
- ▮ Grundlagen und Wirkstoffe
- ▮ Faszination Fette, Öle
- ▮ Ätherische Öle erleben und verwenden
- ▮ Hautöle und Salben herstellen

Erlebnispädagogik

- ▮ Naturmeditation, Erfahrungsfelder, Achtsamkeitsübungen
- ▮ Sinneskonzepte: Physische, seelische und geistige Sinne wahrnehmen
- ▮ Erlebnispädagogische Konzepte
- ▮ Exkursionen: Taunus, Arzneipflanzengarten, Bioland-Rosenschule Ruf
- ▮ Pflanzen sammeln, verarbeiten
- ▮ Survival-Kenntnisse
- ▮ Kursleiterkonzept Kräuterseminar
- ▮ Vorträge halten
- ▮ Konzept Organon

Ernährung

- ▮ Gewürzpflanzenkunde
- ▮ Wildpflanzenernährung, Palaeokost
- ▮ Kräuter in der veganen Ernährung
- ▮ Kuren und Detoxing
- ▮ Kräuter für den Säure-Basen-Haushalt
- ▮ Praxis in der Lehrküche

Natur- und Umweltschutz

- ▮ Urban Gardening, essbare Stadt
- ▮ Umgang mit Neophyten
- ▮ Gesetzliche Vorschriften
- ▮ Anbau und Verwendung im Garten

Zwischen den Seminaren

- ▮ Lehr-/ Infobriefe, Kräutersprechstunde
- ▮ Jahreszeitliche Rezepte
- ▮ Studienhinweise, aktuelle Themen

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst fünf Intensivseminare als Jahreskurs. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium.

Sie dokumentieren Ihre Pflanzenbeobachtungen, legen ein Herbarium an und erstellen eine Projektarbeit. Ihren Erfolg bescheinigt ein Zertifikat. Nach Ihrer Weiterbildung bieten wir Ihnen eine kostenlose Experten-Hotline und ein Absolventen-Netzwerk.

Der Seminarpreis von 2.090 Euro (zzgl. 432 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien sowie Prüfungs- und Zertifikatsgebühren.

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn März 2024

- Teil 1: 14.03. - 17.03.2024 (Do-So)
- Teil 2: 05.05. - 08.05.2024 (So-Mi)
- Teil 3: 30.06. - 02.07.2024 (So-Di)
- Teil 4: 30.08. - 01.09.2024 (Fr-So)
- Teil 5: 29.11. - 01.12.2024 (Fr-So)

Beginn August 2024

- Teil 1: 22.08. - 25.08.2024 (Do-So)
- Teil 2: 27.10. - 30.10.2024 (So-Mi)
- Teil 3: 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)
- Teil 4: 21.03. - 23.03.2025 (Fr-So)
- Teil 5: 13.06. - 15.06.2025 (Fr-So)

Beginn März 2025

- Teil 1: 27.03. - 30.03.2025 (Do-So)
- Teil 2: 11.05. - 14.05.2025 (So-Mi)
- Teil 3: 27.06. - 29.06.2025 (Fr-So)
- Teil 4: 22.08. - 24.08.2025 (Fr-So)
- Teil 5: 01.10. - 03.10.2025 (Mi-Fr)

Die Seminarleiterinnen



Dr. Heidi Braunewell

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



Sarah Wisniewski

Kräuterexpertin, Phytotherapeutin, Kräuter- Erlebnispädagogin



Astrid Schmitt-Dossou

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



DarmGesundheit

Lebensqualität und Immunstärkung

In der Naturheilkunde hat 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.

Sie erhalten Tipps und Empfehlungen aus Phytotherapie und Nahrungsergänzung bei gestörter Darmgesundheit, Über- und Untergewicht sowie anderen Gesundheitsproblemen.

Aus dem Inhalt

- | Darmsanierung - Produkte und Anwendung
- | Immunsystem und Pro-/ Präbiotika
- | Darmschleimhautbarriere und Allergien
- | Einfluss der Darmflora auf akute und chronische Erkrankungen
- | Effektive Empfehlungen
- | Dysbiose und Übergewicht

Seminartermine

- 01.03. - 03.03.2024 (Fr-So)
- 29.11. - 01.12.2024 (Fr-So)
- 11.04. - 13.04.2025 (Fr-So)
- 05.12. - 07.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiter

Dr. Heidi Braunewell

Biologin, Dozentin für Naturheilkunde

Martin Rutkowski

Diplom Ökotrophologe, Ernährungsberater, Autor „Alles Gute für den Darm“ 2017



Power für das Gehirn

Vitalstoffe gegen das Vergessen

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

Sie erfahren alles Wissenswerte über die wichtigsten Wirkstoffe und Heilpflanzen und deren Wirkung auf die Hirnfunktion. Integrieren Sie Vitalstoffe mit ausgewogenen Rezepten in Ihren Alltag.

Aus dem Inhalt

- | Vitalstoffe fürs Gehirns
- | Ginsenoside zur Stressreduktion
- | Adaptogene Heilpflanzen zur Burnout-Prophylaxe
- | Begleitung bei Demenz, Alzheimer u.a.
- | Booster für die Nerven
- | Antioxidantien
- | Rezepte für den Alltag

Seminartermine

- 03.05. - 05.05.2024 (Fr-So)
- 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)
- 28.05. - 30.05.2025 (Mi-Fr)
- 12.12. - 14.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Martin Rutkowski

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



Hildegard von Bingen

Ernährung und Naturheilkunde

Mystikerin, Naturwissenschaftlerin und Musikerin – Hildegard von Bingen gehört zu den bedeutendsten Frauen des deutschen Mittelalters. Ihr Wissen und die Botschaft um eine ganzheitliche Heilung des Menschen werden in diesem Seminar erläutert und Heilmittel aus der Klostermedizin nach Originalrezepten hergestellt. Sie kochen nach Hildegard mit bekömmlichen Lebensmitteln und setzen Hildegard-Gewürze mit ihren anregenden und unterstützenden Wirkungen ein. Küche, Kräuter und Hildegard-Apotheke – zur Selbsthilfe aktueller denn je.

Aus dem Inhalt

- ▮ Hildegard von Bingen in ihrer Zeit
- ▮ Naturheilkunde und Ernährung
- ▮ Gewürz- und Edelsteinkunde
- ▮ Gemeinsames Kochen in der Lehrküche nach Empfehlung von Hildegard
- ▮ Herstellung und Anwendung von Heilmitteln nach Originalrezepten
- ▮ Genießen mit Heilwirkung
- ▮ Zum Mitnehmen: Sie stellen Ihre eigene Hausapotheke nach Hildegard her

Seminartermine

- 08.03. - 10.03.2024 (Fr-So)
- 08.11. - 10.11.2024 (Fr-So)
- 25.04. - 27.04.2025 (Fr-So)
- 10.10. - 12.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Susanne Neifer
Referentin für Hildegard von Bingen, Fachautorin

Lifestyle-Medizin

Das Geheimnis der 100-jährigen

NEU

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.

Aus dem Inhalt

- ▮ Medical Wellness – Lebensstilmedizin
- ▮ Die Geheimnisse von Okinawa in Japan, Ogliastra auf Sardinien, Ikaria in Griechenland, Nicoya in Costa Rica und Loma Linda in Kalifornien
- ▮ Handlungsspielräume: Ernährung, Bewegung, Mindset und Lebensraum
- ▮ Epigenetik – Schutzgene einschalten
- ▮ Aktivierung des inneren Arztes

Seminartermine

- 22.03. - 24.03.2024 (Fr-So)
- 27.09. - 29.09.2024 (Fr-So)
- 11.04. - 13.04.2025 (Fr-So)
- 12.12. - 14.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Sigrid Siebert
Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin, Buchautorin „Vegane Ernährung“ UTB 2016



Schüßler

12 heilkräftige Salze – Effektive Selbstbehandlung

Nach Dr. Schüßler wird durch die Zufuhr der homöopathischen Schüßler-Salze die Mineralstoffaufnahme und der Stoffwechsel der Zellen optimiert, 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 Mineral-salze. Hier geht es um die Ergänzung der richtigen Salze.

Anhand vieler praktischer Beispiele erfahren Sie, in welchen Situationen die Salze eingesetzt werden können.

Aus dem Inhalt

- | 12 Salze für die Selbstbehandlung
- | Bedarf individuell feststellen
- | Säure-Basen-Balance
- | Energiehaushalt unterstützen
- | Immunsystem stärken
- | Übergewicht abbauen
- | Osteoporose und Gelenkbeschwerden
- | Anwendung bei Kindern und älteren Menschen

Seminartermine

- 30.08. - 01.09.2024 (Fr-So)
- 08.11. - 10.11.2024 (Fr-So) Aufbau-seminar
- 29.08. - 31.08.2025 (Fr-So)
- 07.11. - 09.11.2025 (Fr-So) Aufbau-seminar

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Martina Brede

Diplom Ökotrophologin, Mineralstoff-beraterin Schüßler-Salze

Foodtrend Fermentation

Gesünder durch nützliche Mikroorganismen

Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur gesund, sie sind auch lecker, reich an Vitaminen, Enzymen sowie nützlichen Bakterienkulturen.

Im Seminar lernen Sie die verschiedenen Arten des Fermentierens kennen: Unter anderem mit Milchsäurebakterien, Hefen und unter Verwendung von Salz oder Zucker. Ein weiterer Schwerpunkt sind die vielfältigen Wirkungen der Effektiven Mikroorganismen (EM).

In unserer Lehrküche verwandeln Sie Obst, Gemüse und Kräuter in herzhafte Beilagen, aromatische Marmeladen und erfrischende Getränke.

Nehmen Sie vielseitige Rezepte und leckere Kostproben mit nach Hause.

Die Inhalte

- | Getränke: Wasserkefir, Kombucha
- | Salzfermente: Kim Chi, Gemüse
- | Zuckerfermente: Ingwer, Kräuter, Obst
- | Bokashi statt Kompost: Küchenreste fermentieren
- | Effektive Mikroorganismen (EM)
- | Reinigen mit Mikroorganismen
- | Selber herstellen und verkosten

Die Termine

- 01.03. - 03.03.2024 (Fr-So)
- 18.10. - 20.10.2024 (Fr-So)
- 28.02. - 02.03.2025 (Fr-So)
- 03.10. - 05.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

340 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiter

Dieter Bund

zertifizierter Berater für effiziente Mikroorganismen (EM®) und Qigong-Lehrer

Eva Dreher

zertifizierte Beraterin für effiziente Mikroorganismen (EM®) und TCM Ernährungsberaterin



Heil- und Wildkräuter

Erlebnisseminar

Beim Spaziergang leuchten Ihnen die verschiedensten Kräuter und Blumen entgegen. Bald schon kennen Sie die Namen der Pflanzen und wissen, wofür diese zu verwenden sind. Entdecken Sie die Schätze am Wegesrand auf Exkursion in der herrlichen Hochtaunus-Landschaft. In der Lehrküche verwandeln Sie die Kräuter und Blüten zu grünen Smoothies, feinen Salaten, gesunden Snacks, Tees und Frischpflanzensäften. Nehmen Sie die attraktive Rezeptsammlung mit in Ihren Alltag.

Aus dem Inhalt

- Heilkräuter und Wildpflanzen bestimmen – unentdeckte Schätze
- Kräuterexkursion – den Taunus erleben
- Kräuterküche und Blütenträume – sinnvoll und sinnlich
- Pflanzenheilkunde – Streifzug von der Steinzeit zur Moderne
- Naturheilkunde – Einsatz bei Erkältung, Kopfschmerz u.a.
- Selbstversorgung – Tipps für den Anbau im Garten und auf dem Balkon

Seminartermine

- 03.05. - 05.05.2024 (Fr-So)
- 28.06. - 30.06.2024 (Fr-So) Aufbauseminar
- 05.07. - 07.07.2024 (Fr-So)
- 18.10. - 20.10.2024 (Fr-So)
- 09.05. - 11.05.2025 (Fr-So)
- 18.07. - 20.07.2025 (Fr-So)
- 21.09. - 23.09.2025 (So-Di)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- Übungsmaterialien
- Kräuterwanderung im Taunus u.v.m.

Die Seminarleiterinnen

Astrid Schmitt-Dossou

Diplom Ökotrophologin, gelernte Bio-Kräutergärtnerin

Sarah Wisniewsky

Kräuterexpertin, Phytotherapeutin, Kräuter-Erlebnispädagogin

Essen ist Medizin

Natural Health Food

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

Rote Betsaft 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 Life-Style-Ernährung für Kopf, Herz und Natur. Hier erhalten Sie ein Gewusst-Wie-Praxis-Seminar mit dem besonderen Kick für den Alltag.

Aus dem Inhalt:

- Natural Health Food
- Heilende Lebensmittel
- Essen gegen Entzündungen
- Grünes für's Herz
- Kräuterpraxis
- Brain Food - Essen gegen das Vergessen

Seminartermine

- 28.06. - 30.07.2024 (Fr-So)
- 22.11. - 24.11.2024 (Fr-So)
- 02.05. - 04.05.2025 (Fr-So)
- 21.11. - 23.11.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- unterstützender Seminarunterlagen
- Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin

Sigrid Siebert



Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin, Buchautorin „Vegane Ernährung“ UTB 2016

NEU Leiten und Begleiten – Spiritual Coaching

Kraftvolle Führung auf Basis spiritueller Grundwerte

Jahresgruppe

In dieser Coaching-Ausbildung verstehen wir Führen als eine Haltung, aus der wir Menschen begegnen. Führung heißt ins Tun kommen und Verantwortung übernehmen.

Eltern, Pädagogen/innen, Team- und Abteilungsleiter/innen, Mitarbeiter/innen in helfenden und pflegenden Berufen ... profitieren von diesem erweiterten Verständnis. Für sich selbst und im Kontakt mit ihren Mitmenschen.

Kraftvolle Führung ist eine Frage der Persönlichkeit. Wer auf Basis spiritueller Grundwerte handelt, lebt bewusster und ist mit sich im Reinen .

Die vier Module im Jahreskreis

Modul 1: Achtsamkeit

„Höre auf deine innere Stimme und schärfe deine Sinne für das Wesentliche.“

Modul 2: Liebe

„Lerne mit wachem Geist zu unterscheiden und mit dem göttlichen Auge der Liebe zu sehen.“

Modul 3: Maßhalten

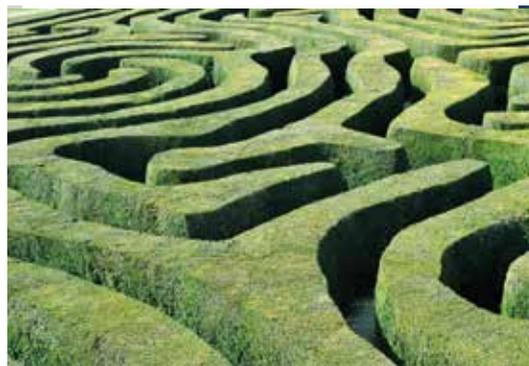
„Halte die wohltemperierte Lust am Leben und an deiner Kreativität wach.“

Modul 4: Zuversicht

„Lebe und wirke im Bewusstsein: Mein Leben und mein Tun hat Sinn und Ziel.“

Zwischen den Modulen werden jeweils zwei weitere Werte in gemeinsamen Online-Sessions präsentiert und reflektiert.

Den Abschluss der Ausbildung bildet ein gemeinsames Online-Event.



Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 22.03. - 24.03.2024 (Fr-So)

Teil 2: 07.06. - 09.06.2024 (Fr-So)

Teil 3: 30.08. - 01.09.2024 (Fr-So)

Teil 4: 08.11. - 10.11.2024 (Fr-So)

Beginn März 2025

Teil 1: 28.03. - 30.03.2025 (Fr-So)

Teil 2: 30.05. - 01.06.2025 (Fr-So)

Teil 3: 29.08. - 31.08.2025 (Fr-So)

Teil 4: 07.11. - 09.11.2025 (Fr-So)

Im Anschluß an jedes Modul entwickeln Sie an Ihrem persönlichen Oasentag einen tieferen Bezug zum eigenen „Leiten und Begleiten“.

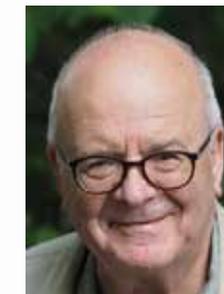
Sie schließen Ihre Ausbildung mit dem Zertifikat „Spiritual Coach“ ab.

Der Seminarpreis

2.190 Euro (zzgl. 288 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ┆ unterstützender Seminarunterlagen
- ┆ Übungsmaterialien

Die Seminarleitenden



Helmut Schlegel

Franziskanerpater,
Exerzitienleiter und
Autor



Andrea Freund

Hypnotherapeutin,
Meditationslehrerin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Ritual-Begleiter/in

Altes Wissen als Quelle Deiner Kraft

Ausbildung

Rituale sind Erlebnisschlüssel. Sie wollen bewusst erlebt und verstanden werden. Aus diesem Grund steht in dieser Weiterbildung das Erleben im Vordergrund. Es werden verschiedene Rituale im Kontext der acht Jahresfeste durchgeführt, analysiert und in der Gruppe reflektiert. Dies ermöglicht, Menschen durch ein Jahr zu begleiten.

Ritual-Begleiter/innen wissen um die Struktur und Wirkung von Ritualen. Sie führen Menschen durch Rituale und geben Hilfe zur Selbstdurchführung. Sie wissen, wie Rituale entwickelt werden, wie man sie anpasst und können auf eine Fülle bestehender Rituale aus unterschiedlichen Kulturkreisen zurückgreifen.

Bitte beachten Sie: In Kombination mit dem Seminar „Rituale“ erhalten Sie ein Zertifikat mit dem Titel „Ritual-Begleiter/in“

Die Inhalte

- ▮ Energiearbeit
- ▮ Feste der Kelten und Germanen
- ▮ Christliche Feiertage
- ▮ Schamanische Rituale und Reisen
- ▮ Trommeln, Rasseln
- ▮ Rituale zu den Jahreskreisfesten
- ▮ Alltagsrituale
- ▮ Symbole
- ▮ Meditationen
- ▮ Räuchern
- ▮ 4 Sonnenfeste – 4 Mondfeste
- ▮ Naturwahrnehmungen
- ▮ Naturmeditationen und Achtsamkeitsrituale im Wald
- ▮ Wissenschaftlicher Exkurs



Die Termine

- 24.01. - 28.01.2024 (Mi-So)
- 21.08. - 25.08.2024 (Mi-So)
- 22.01. - 26.01.2025 (Mi-So)
- 18.09. - 22.09.2025 (Do-Mo)

Der Seminarpreis

- 650 Euro (zzgl. 144 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive
- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
 - ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Andrea Freund
Klangtherapeutin
und Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Meditationslehrerin



Resilienz Trainer/in

Seelische Stärke fördern

3-teilige Weiterbildung

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit und ist eine Kernkompetenz. Ein resilientes Ich reagiert freudig kraftvoll auf die Alltagsanforderungen und meistert innovativ, flexibel Krisen.

In einer sich wandelnden und unvorhersehbaren Welt ist eine stabile Gesundheit für den Menschen das wichtigste Gut. Neben der körperlichen Fitness leistet auch die seelische Fürsorge einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung. Resilienz ist trainierbar, indem man Ressourcen und Schutzfaktoren zugänglich macht, erweitert und aufbaut.

Das Ziel

Für alle, die einen Einstieg in ein professionelles Resilienztraining suchen. Sie haben erste Erfahrungen im Gesundheits- oder Trainingsbereich oder eignen sich diese innerhalb der Weiterbildung an. Reflektieren Sie Ihre eigene Trainerrolle.

Sie geben Workshops, Info-Abende oder Trainings in der VHS. Sie arbeiten in Firmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, Familienbildungsstätten oder Einzelberatungen. Ihre Teilnehmer/innen üben resilientes Verhalten, erlernen neue Fähigkeiten, um flexibel auf die Anforderungen der Umwelt reagieren zu können. Sie geben den Rahmen für Persönlichkeitswachstum und begleiten Veränderungsprozesse.

Das Konzept

Reflexion und Supervision des eigenen Umgangs mit belastenden Situationen, Krisen und Lösungsansätzen. Praktische Übungen und praxisnahe Beispiele runden die Selbsterfahrung ab und erweitern den persönlichen Rahmen. Konstruktives Feedback durch Dozenten und Austausch in der Gruppe erweitern den Erfahrungshorizont. Praxiserprobte Methoden und Werkzeuge werden trainiert, zielgenaue Maßnahmen für Trainings, Organisationen sowie Coachings entwickelt. Fachkompetenz durch Präsentation aktueller Resilienz-Modelle.

Die Teilnehmenden

Als Resilienz-Trainer/in unterstützen Sie Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster für mehr innere Freiheit und emotionales Wohlbefinden.

Resilienz-Trainer/innen vermitteln resilientes Verhalten, begleiten Veränderungsprozesse und fördern neue Kompetenzen mit individuellen Maßnahmen im Rahmen von Einzelberatungen, Coachings sowie Gruppentrainings.



Die Inhalte

Resilienzmodelle

- | Überblick Resilienzmodelle
- | Salutogenese nach Aaron Antonovsky und Emmy Werner
- | Schattenansatz als ganzheitliches Modell nach Carl Gustav Jung
- | Seelische Widerstandsfähigkeit

Resilienztraining

- | Selbstwahrnehmung: Achtsamkeit und Innehalten
- | Akzeptanz: Umgang mit Konflikten und Kränkungen
- | Eigenverantwortung/
Selbstwirksamkeit: Antreibermodelle, Inneres Team, Umgang mit Grenzen
- | Netzwerke: Aufbau von Schutzfaktoren, Stärkung von Krisenkompetenz und Lebensenergie
- | Zukunftsgestaltung: Sinnstiftung, Gestaltung des Lebenswegs, Rückbindungskräfte
- | Das bewusste Selbstbild, Bedeutung des Schattens, mehr und mehr Selbst werden

Körper-Resilienz

- | Intelligente Wirkstoff-Ergänzung
- | Natürliche stressadaptogene Arzneimittel
- | Immuntraining – Mikrobiom-Stärkung

Trainings gestalten und Kommunikation

- | Umgang mit Gruppen, Gruppen anleiten
- | Lösungsorientierte Gesprächsführung
- | Metaphorische Sprache
- | Aufbau und Struktur eines Workshops
- | Gewaltfreie Kommunikation
- | Neurolinguistische Psychologie

Ökologisches Denken

- | Resilienz für den Planeten
- | Ökologischer Fußabdruck
- | Wirkung auf die Umwelt

Anwendungsfelder

- | Betriebliche Gesundheitsförderung
- | Stressreduktion
- | Emotionales Wohlbefinden
- | Seelisches Gleichgewicht
- | Ganzheitliche Gesundheit und gesunde Lebensführung
- | Persönlichkeitsentwicklung
- | Selbsterfahrung und Coaching

Supervision

- | Selbstreflexion und Rollenverständnis
- | Feedback
- | Umgang mit Störungen und Störgefühlen
- | Professionelle Abgrenzung und Empathie

Die Fakten

Die Weiterbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium und erarbeiten im Rahmen einer Projektarbeit Ihr eigenes Trainingskonzept. Ihre erfolgreiche Teilnahme bescheinigt das Zertifikat der Akademie Gesundes Leben.

Der Erfahrungsaustausch unter Kolleg/innen unterstützt die Netzwerkbildung.

Der Seminarpreis von 1.990 Euro (zzgl. 432 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien sowie alle Prüfungs- und Zertifikatsgebühren.

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn Februar 2024

- Teil 1: 28.02. - 03.03.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 12.04. - 16.04.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 06.06. - 10.06.2024 (Do-Mo)

Beginn Mai 2024

- Teil 1: 31.05. - 04.06.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 16.08. - 20.08.2024 (Fr-Di)
- Teil 3: 10.10. - 14.10.2024 (Do-Mo)

Beginn Februar 2025

- Teil 1: 19.02. - 23.02.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 09.04. - 13.04.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 01.06. - 05.06.2025 (So-Do)

Beginn September 2025

- Teil 1: 03.09. - 07.09.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 22.10. - 26.10.2025 (Mi-So)
- Teil 3: 03.12. - 07.12.2025 (Mi-So)

Die Seminarleiter



Hanno Schenk

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



Eva Altenburg

Diplom Psychologin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Unternehmerin



Lilo Sturch

Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin und Philosophie-Lehrerin

Vom gelingenden Leben

Eine Jahresgruppe

Jahresgruppe

Mach dieses Jahr zu Deinem Jahr! In dieser Jahresgruppe legen wir den Fokus darauf, was das Leben gelingen lässt.

Erlebe – an Dir und den anderen Teilnehmenden – wie authentisch und kraftvoll sich Veränderung anfühlen kann. Entdecke, wie durch intelligent gelebte Selbstfürsorge Ressourcen freigesetzt werden.

Gib Dir ein Jahr mit innovativen Impulsen, überraschenden Übungen und achtsamen Austausch, um dort hin zugelangen, wo Du immer schon hin wolltest.

Nutze die Kraft, das Wissen und die Weisheit der Gruppe, um gemeinsam Schritte zu gehen – auf Deine Art und Weise!

In fünf Schritten durchs Jahr

Modul 1:

Die hellen Seiten des Lebens – die Kraft der Zuversicht

Modul 2:

Zauber und Macht von Intuition und Bauchgefühl

Modul 3:

Welcome Zukunft! Vom Wagnis der Veränderung

Modul 4:

Selbstvertrauen und Lebensfreude

Modul 5:

Das Geschenk der Freundschaft

Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 15.03. - 17.03.2024 (Fr-So)

Teil 2: 24.05. - 26.03.2024 (Fr-So)

Teil 3: 19.07. - 21.07.2024 (Fr-So)

Teil 4: 22.09. - 24.09.2024 (So-Di)

Teil 5: 29.11. - 01.12.2024 (Fr-So)

Beginn März 2025

Teil 1: 21.03. - 23.03.2025 (Fr-So)

Teil 2: 09.05. - 11.05.2025 (Fr-So)

Teil 3: 25.07. - 27.07.2025 (Fr-So)

Teil 4: 26.09. - 28.09.2025 (Fr-So)

Teil 5: 12.12. - 14.12.2025 (Fr-So)

Der Seminarpreis

1.990 Euro (zzgl. 360 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Freizeitangebot der Akademie

Der Seminarleiter



Hanno Schenk

NLP-Lehrtrainer (DVNLP), Coach, Dozent für Kommunikation und Naturheilkunde



Kursleiter/in Glück

Glücksmomente erleben

2-teilige Ausbildung

Seien Sie Ihres Glückes eigener Schmied! Diese Botschaft aus dem Volksmund kennt jeder. Sie klingt verlockend und ist es auch: Selbst dann glücklich sein, wenn das Leben gerade Herausforderungen bereithält. Die Werkzeuge erhalten Sie in der Ausbildung Kursleiter/in Glück. Sie lernen die Basis der positiven Psychologie kennen, erfahren, wie man Glücksmomente einsammelt und wissen, wie Sie Sprache meisterhaft einsetzen, um gute Gefühle zu initiieren – bei sich und anderen.

Die Wirkung von Nahrung auf den Glücksstatus, der Einsatz von Naturheilmitteln für eine positive Gemütslage und mentale Strategien bringen Sie in die Lage, andere Menschen auf dem Weg ins eigene Glück zu begleiten. Um als Kursleiter/in Glück Workshops anbieten zu können, erarbeiten Sie ein komplettes Kurskonzept.

Die Inhalte

- ┃ Positive Psychologie
- ┃ Magic Words
- ┃ Time Line Arbeit
- ┃ Ankertechniken, Embodiment
- ┃ Glück in der Chinesischen Tradition
- ┃ Nahrung und Gemüt
- ┃ Kinesiologieübungen
- ┃ Überzeugungen und Glück: erfolgreiche Affirmation
- ┃ Aufbau von Glücks-Workshops
- ┃ Glückliche Beziehungen
- ┃ Fantasiereisen zum Glück



Die Termine

Beginn Mai 2024

Teil 1: 26.05. - 30.05.2024 (So-Do)

Teil 2: 12.07. - 14.07.2024 (Fr-So)

Beginn Oktober 2024

Teil 1: 23.10. - 27.10.2024 (Mi-So)

Teil 2: 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)

Beginn April 2025

Teil 1: 30.04. - 04.05.2025 (Mi-So)

Teil 2: 27.06. - 29.06.2025 (Fr-So)

Beginn Oktober 2025

Teil 1: 08.10. - 12.10.2025 (Mi-So)

Teil 2: 28.11. - 30.11.2025 (Fr-So)

Der Seminarpreis

990 Euro (zzgl. 216 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ┃ unterstützender Seminarunterlagen
- ┃ Übungsmaterialien

Die Seminarleiter



Hanno Schenk

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



Jakoba Blechschmied

Diplom Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Gesundheitsberaterin, NLP-Practitioner, Ernährungsberaterin

Body & Mind Practitioner

Der Weg zu körperlicher und mentaler Stärke

2-teilige Ausbildung

Widerstandsfähig zu sein, auch in stürmischen Zeiten – das wünschen wir uns alle. Doch was können wir gezielt tun, um Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu stärken?

Mit körperlichen und mentalen Methoden aus Neurowissenschaft, Psychologie, Körperarbeit und Qigong können wir unsere Gesundheit und die Funktion von Gehirn und Körper beeinflussen und so zu innerem Gleichgewicht finden. Erleben und erfahren Sie im Kurs selbst die positive Wirkung der gezielten Bewegungen auf Ihren Körper. Als Body & Mind Practitioner setzen Sie danach Impulse für sich selbst und können andere anleiten, die Praktiken im Alltag wirkungsvoll einzusetzen und dadurch neuronale Schaltkreise für Glück, Gesundheit und Gelassenheit stärken. Begleiten Sie andere Menschen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, in Kursen oder Einzelcoachings auf ihrem Weg zu körperlicher und geistiger Fitness.

Die Inhalte

- ▮ Embodiment: innere und äußere Haltungen
- ▮ Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- ▮ Bewegung und Gehirn: neurozentriertes Training
- ▮ Training in selbstgesteuerter Neuroplastizität
- ▮ Stress meistern, das Nervensystem regulieren
- ▮ Qigong: Körper und Geist verbinden
- ▮ Gesunde Faszien: Beweglichkeit und Gesundheit
- ▮ Alleskönner Atem: Energie und Entspannung
- ▮ Emotion und Bewegung: Mimik, Haltung, Atem
- ▮ Psyche, Gedanken und Immunsystem

Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 17.03. - 20.03.2024 (So-Mi)

Teil 2: 09.05. - 12.05.2024 (Do-So)

Beginn Juni 2024

Teil 1: 13.06. - 16.06.2024 (Do-So)

Teil 2: 09.08. - 12.08.2024 (Fr-Mo)

Beginn September 2024

Teil 1: 26.09. - 29.09.2024 (Do-So)

Teil 2: 10.11. - 13.11.2024 (So-Mi)

Beginn März 2025

Teil 1: 06.03. - 09.03.2025 (Do-So)

Teil 2: 01.05. - 04.05.2025 (Do-So)

Beginn Juni 2025

Teil 1: 27.06. - 30.06.2025 (Fr-Mo)

Teil 2: 14.08. - 17.08.2025 (Do-So)

Der Seminarpreis

1.090 Euro (zzgl. 216 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Dieter Bund

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



Mental-Trainer/in

Mentale Stärke – Erfolg beginnt im Kopf

3-teilige Ausbildung

Selbstvertrauen und mentale Stärke führen zu einem erfüllten, erfolgreichen Leben. Negative Emotionen, Motivationschwächen und Blockaden werden mit Hilfe des Mental-Trainings in unterstützende Ressourcen umgewandelt.

Das größte Potential für diese positive Veränderung liegt im Inneren des Menschen. Durch effektive Methoden aus dem Mental-Training, die besonders die unbewussten Kräfte nutzen, werden neue Wege, Ziele und Wünsche definiert und verwirklicht.

Ärzte und Wissenschaftler weisen dem Mental-Training positive Effekte auf Gesundheit und Lebensgefühl nach.

Das Ziel

Mental-Trainer/innen unterstützen effektiv und einführend Menschen in beruflichen und privaten Entwicklungsprozessen. Sie arbeiten wertschätzend und mit Leichtigkeit, fördern Motivation und Lösungsorientierung. Mit dem umfangreichen Methodenwissen und effektiven Coachingstrategien unterstützen Sie Menschen auf mehreren Ebenen, erfolgreicher und zufriedener zu leben und Vorsätze einfacher umzusetzen.

Die Tätigkeitsfelder

Mental-Training wird in der Begleitung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen im Einzeltraining und in Gruppen eingesetzt. Mental-Training ergänzt Gesundheits- und Ernährungsberatung sowie das Stressmanagement. Es wird erfolgreich bei der Wettkampf- und Trainingsbetreuung von Sportlern angewendet. In der Wirtschaft öffnen sich immer mehr Firmen für die neuen Möglichkeiten des Mental-Trainings.

Das Konzept

Im Mittelpunkt der Ausbildung stehen Techniken, mit denen Denk- und Verhaltensmuster optimiert werden, um kreativer mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen zu können. Eine wertschätzende und ganzheitliche Grundhaltung bildet die Basis.

Sie erfahren unterschiedliche Interventionen und Werkzeuge des Mental-Trainings in der Wirkung an sich selbst. Viele praktische Übungen fördern Ihre intuitiven und methodischen Fähigkeiten. Sie trainieren bei sich selbst und anderen, den Zugang zum unbewussten Wissen des Organismus zu erleichtern.

Sie können die Ausbildung auch als Selbsterfahrung nutzen, um Lösungssysteme und Methoden der Potentialentwicklung für sich selbst und Ihren beruflichen Hintergrund zu entwickeln.



Die Inhalte

Mental-Training

- | Stärkung von Selbstwert und Selbstvertrauen
- | Selbstmanagement
- | Motivationsförderung
- | Selbst- und Fremdwahrnehmung
- | Gehirnforschung, wissenschaftliche Grundlagen
- | Psychologische Grundlagen
- | Werte und Ziele
- | Ideomotorik, bewusste und unbewusste Denkmuster

Mental-Techniken

- | Mentale Zielearbeit
- | Erfolgreiche Affirmationen
- | Arbeit mit Symbolen, Metaphern und Archetypen
- | EGO-States: Dialog mit inneren Anteilen
- | Innere Stille: Meditation, Intuition, Atmung
- | Mental-Walks
- | Glückstraining und Resonanzgesetz
- | Innere Blockaden auflösen mit Klopfakupressur
- | Hypnosetechniken
- | Hypnotherapeutische Konzepte
- | Selbsthypnosestrategien
- | VAKOG: Visualisierung mit allen Sinnen

Anwendungsfelder

- | Gewichtsmanagement
- | Raucherentwöhnung
- | Gesunde Lebensführung
- | Schlafförderung
- | Leistungssteigerung im Sport und bei Prüfungen
- | Berufliche und private Neuorientierung
- | Persönlichkeitsentwicklung

Projektarbeit

- | Durchführung von Übungssequenzen zwischen den Seminar-Einheiten
- | Falldokumentation
- | Präsentation von Praxiserfahrungen

Beratung / Coaching

- | Erfolgsscoachingstrategien
- | Strukturierter Aufbau von lösungsorientierten Beratungsgesprächen
- | Arbeit mit Widerständen im Beratungs- und Trainingsprozess
- | Rapport-Aufbau
- | Pacing – Leading

Supervision

- | Fallbetrachtung - Live
- | Selbstreflexion und Feedback
- | Umgang mit schwierigen Fällen
- | Empathie und Abgrenzung
- | Teamentwicklung

unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Die Termine

Beginn März 2024

Teil 1: 08.03. - 12.03.2024 (Fr-Di)
Teil 2: 17.04. - 21.04.2024 (Mi-So)
Teil 3: 26.06. - 30.06.2024 (Mi-So)

Beginn Oktober 2024

Teil 1: 11.10. - 15.10.2024 (Fr-Di)
Teil 2: 11.12. - 15.12.2024 (Mi-So)
Teil 3: 29.01. - 02.02.2025 (Mi-So)

Beginn März 2025

Teil 1: 07.03. - 11.03.2025 (Fr-Di)
Teil 2: 02.05. - 06.05.2025 (Fr-Di)
Teil 3: 27.06. - 01.07.2025 (Fr-Di)

Fortbildungen für Mentaltrainer/innen

Update & Supervision

02.10. - 04.10.2024 (Mi-Fr)
12.12. - 14.12.2025 (Fr-So)

Die Seminarleiter



Andrea Freund

Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Meditationslehrerin



Bernd Küllenberg

Diplom Sportlehrer, Stressmanagement-Trainer, Diplom Ökotrophologe

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium, außerdem erarbeiten Sie ein Fallbeispiel und erhalten Supervision. Ihren Erfolg bescheinigt ein Zertifikat.

Nach Ihrer Ausbildung bieten wir Ihnen eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk

Der Seminarpreis von 1.890 Euro (zzgl. 432 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet



Ordnung & Klarheit fürs Leben

Leben vereinfachen

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. Klarheit über Zeug, Zeitfresser, Handlungsmuster, lieb-gewordene Gewohnheiten und darüber, was zur aktuellen Lebensphase passt. Ein Aufräumseminar mit Tiefgang.

Aus dem Inhalt

- | Zeit- und Aufgabenmanagement
- | Loslassen-Loslassen-Loslassen
- | Nachhaltig vereinfachen
- | Ordnung mit System
- | Prioritäten finden
- | Papierkram leicht gemacht
- | Digital aufgeräumt

Seminartermine

- 19.01. - 21.01.2024 (Fr-So)
- 25.10. - 27.10.2024 (Fr-So)
- 17.01. - 19.01.2025 (Fr-So)
- 10.10. - 12.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Gabriele Valerius
Coach für Ordnung & Klarheit, Entspannungspädagogin, Achtsamkeitscoach, Farb- und Stilberaterin

Menschen lesen

Im Außen erkennen was im Innen ist

Es ist unser Bestreben, den Menschen, der vor uns steht, zu erkennen und zu verstehen. Dies erleichtert uns den alltäglichen Umgang miteinander.

Aufgrund von Gesichts- und Körperformen sowie von Mimik und Körpersprache lassen sich Charaktereigenschaften, Talente und typische Verhaltens- und Kommunikationsweisen ableiten.

In diesem Wahrnehmungstraining lernen Sie genauer hinzusehen. Sie nehmen wahr, anstatt zu bewerten und vermeiden dadurch Vorurteile. Stärken Sie Ihren Umgang mit sich und anderen durch ein besseres Verständnis. Wollen Sie hinter die Kulissen schauen, verstehen, wie Menschen in Beruf und Partnerschaft „ticken“?

Aus dem Inhalt

- | Persönlichkeitsanalyse
- | Stärken und Talente
- | Wirkungsweise auf andere
- | Ausstrahlung und Resilienz
- | Individuelle Kommunikation
- | Schaffung wertschätzender Verbindungen

Seminartermine

- 31.05. - 02.06.2024 (Fr-So)
- 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)
- 02.05. - 04.05.2025 (Fr-So)
- 12.12. - 14.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- | unterstützender Seminarunterlagen
- | Übungsmaterialien

Nutzen Sie das Seminar als persönliche und berufliche Weiterbildung.

Die Seminarleiterin



Ute Herzog
Business-Coach, Trainerin für Structogram®, Betriebswirtin



Auf dem Weg zum Lebenstraum

Das Geschenk des Lebens entdecken

Stellen Sie sich bitte einmal vor, Sie hätten zur Geburt die Welt geschenkt bekommen. Die ganze Welt – hübsch verpackt. Wie weit sind Sie mit dem Auspacken gekommen? Haben Sie das Geschenkband schon berührt? Meinen Sie nicht auch, dass es an der Zeit ist, es zu öffnen und Ihrem Traum Leben zu schenken?

Hier finden Sie Ihre Antworten auf die Fragen: Was ist meine Berufung und wie bringe ich sie ins Leben? Beim Lebenstraum-Seminar spüren Sie Ihre verborgenen Schätze auf und nutzen die darin enthaltenen Energien zur Neugestaltung Ihres Lebens. Sie arbeiten ganz konkret an der Realisation Ihrer Träume.

Aus dem Inhalt

- ▮ Lebensglück finden
- ▮ Kooperation mit dem Unterbewussten
- ▮ Mentale Übungen zur Veränderung von Glaubenssätzen
- ▮ Positive Erinnerungen als Kraftquelle
- ▮ Blockaden erkennen und lösen

Seminartermine

09.02. - 11.02.2024 (Fr-So)
01.11. - 03.11.2024 (Fr-So)
07.03. - 09.03.2025 (Fr-So)
03.10. - 05.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Der Seminarleiter



Hanno Schenk

NLP Lehr-Trainer (DVNLP), Coach, Dozent für Kommunikation und Naturheilkunde



Was uns stark macht

Resilienz-Training

Resilienz steht für den Schutz unserer Seele im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen.

Sie sind eingeladen das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Lernen Sie Strategien und Ressourcen kennen, die Ihnen dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an ihnen zu wachsen – beruflich wie privat.

Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Machen Sie sich fit für schwierige Situationen in turbulenten Zeiten.

Aus dem Inhalt

- ▮ Sorgfältige Pflege des Energiehaushaltes
- ▮ Innere Kritiker entlarven und zähmen
- ▮ Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe
- ▮ Zehn Schutzfaktoren
- ▮ Innehalten – die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen

Seminartermine

02.02. - 04.02.2024 (Fr-So)
28.06. - 30.06.2024 (Fr-So)
08.11. - 10.11.2024 (Fr-So)
14.02. - 16.02.2025 (Fr-So)
27.06. - 29.06.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Nutzen Sie das Seminar als persönliche und berufliche Weiterbildung.

Die Seminarleiterin



Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin, Beraterin für Stress- und Krisenmanagement



Journaling

Ihr Weg zu mehr Selbstfürsorge und Wohlbefinden

Journaling steht für Selbstreflexion durch Schreiben. Erfahren Sie, wie Sie durch genaues Beobachten Ihre Wahrnehmung schärfen. Wie Sie achtsam schreibend mehr Klarheit und Gelassenheit erlangen, Strukturen schaffen und zur Ruhe kommen. Dadurch stärken Sie Ihre Resilienz.

Neben unterschiedlichen Methoden des Journalings und viel Schreibpraxis in Ihrem schönen Journal werden Sie beim Waldbaden im Taunus abschalten und mit frischen Kräften zum wohltuenden Schreiben zurückkehren.

Die Inhalte

- ▮ Unterschiedliche Schreibprozesse und deren positive Wirkung auf Ihre Resilienz
- ▮ Schreiben als Einladung zur ganzheitlichen Selbstreflexion – ganz ohne innere Kritiker
- ▮ Journaling-Methoden – Morgenseiten, Dankbarkeitstagebuch, Bullet-Journal und vieles mehr
- ▮ Unterschiedlichste Schreibübungen, -methoden und -rituale

Die Termine

26.01. - 28.01.2024 (Fr-So)
 18.10. - 20.10.2024 (Fr-So)
 07.03. - 09.03.2025 (Fr-So)
 10.10. - 12.10.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Stine Stabel

Schreibtherapeutin und Schreibpädagogin

Endlich wieder gut schlafen

Effektives Schlaftraining

Erholsamer, tiefer 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.

Neben Wissen um das Thema Schlaf erleben Sie effektive Entspannungstechniken aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung, kombiniert mit Mini-Motion-Bewegungsübungen für den Alltag und die Nacht.

Die Techniken sind leicht erlernbar und ein verblüffend wirkungsvoller Weg zu einem tiefen, erholsamen Schlaf.

Werden Sie Ihr eigener Schlafexperte!

Aus dem Inhalt

- ▮ Schlaf als Kraftquelle
- ▮ Schlaf-Störer und Schlaf-Förderer
- ▮ Effektive Entspannungstechniken
- ▮ Übungen aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung
- ▮ Übungsprogramm für den Alltag

Seminartermine

29.11. - 01.12.2024 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Sabine Fischer

Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsu-therapeutin



Rituale

Die Kraft des Immergleichen

Rituale dienen in erster Linie nicht der Bewahrung des Alten, sondern der Gestaltung des Übergangs zu Neuem. Sie sind immer etwas Handfestes, sind Augenblicke, sind einfach.

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

In dem Kompaktseminar 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.

Die Inhalte

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

Die Termine

- 24.05. - 26.05.2024 (Fr-So)
- 06.12. - 08.12.2024 (Fr-So)
- 16.05. - 18.05.2025 (Fr-So)
- 05.12. - 07.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

320 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Andrea Freund

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Meditationslehrerin und Klangtherapeutin

In Kombination mit der Ausbildung (S. 76) erhalten Sie das Zertifikat „Ritual-Begleiter/in“.

Gute Laune Küche

Basisch kochen für maximalen Genuß

Entdecken Sie die Power des basischen Kochens! Werden Sie zum Küchen-Rockstar und boostern Ihre Gesundheit. Lernen Sie in unserem Seminar köstliche Rezepte kennen, die den Gaumen verzaubern und gleichzeitig den Körper vitalisieren und die Stimmung heben.

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht und fördern Sie Ihre Gesundheit auf natürliche Weise. Food mit Basenplus kurbelt Ihren Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und verleiht Ihnen ein neues Gefühl von Wohlbefinden!

Aus dem Inhalt

- ▮ Jünger und fitter bleiben
- ▮ Ein gesunder Darm für mehr Lebensfreude
- ▮ Der Weg zum guten Stoffwechsel – so aktivieren Sie Ihre Säure-Basen-Balance
- ▮ Wo stehen Sie? – Selbst-Check mit Reflexion
- ▮ PRAL-Werte – die Faustformel für Ihren Alltag
- ▮ Viele praktische Tipps für die Umsetzung zu Hause

Seminartermine

- 12.04. - 14.04.2024 (Fr-So)
- 15.11. - 17.11.2024 (Fr-So)
- 28.03. - 30.03.2025 (Fr-So)
- 05.12. - 07.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

340 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) inklusive

- ▮ unterstützender Seminarunterlagen
- ▮ Übungsmaterialien

Die Seminarleiterin



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, NLP Trainerin, Lerntrainerin

Fastenleiter/in (AGL)

Mit Fastenarzt Dr. med. Roland Britzelmaier

3-teilige Ausbildung

Fasten ist eine bedeutende Säule der Prävention und Gesundheitspflege. Begleitend kann das Erlebnis des Fastens tiefe Ebenen des menschlichen Seins berühren. In vielen Kulturen hat Fasten seit Jahrhunderten eine wichtige Funktion für Körper, Geist und Seele.

Das Ziel

Fachkompetente und qualifizierte Fastenleiter/innen begleiten das Fasten und geben Impulse für einen guten Lebensstil. Unterstützen Sie Menschen in ihrem persönlichen, körperlichen und spirituellen Entwicklungsprozess. Sie schaffen eine Atmosphäre, die Fasten zu einer intensiven Erfahrung für Körper, Geist und Seele werden lässt. Das bereichernde Erlebnis des Fastens ermöglicht Veränderungen für den Alltag.

Die Tätigkeitsfelder

In Fastenhotels und im eigenen Umfeld leiten Sie Fastengruppen oder führen Fastenseminare für Gesunde durch.

Halten Sie Vorträge und kooperieren mit Volkshochschulen, kirchlichen Einrichtungen, Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Sanatorien sowie Wellness-Hotels und Fitness-Studios. Inhouse-Veranstaltungen in Firmen zur Gesundheitspflege und Prävention finden guten Anklang.

Mit dem Angebot von Online-Fastenkursen steht Ihnen ein breiter Markt offen.



Das Konzept

Der Schwerpunkt der Ausbildung ist die Methode nach Dr. Buchinger und Dr. Lütznier. Darüber hinaus lernen Sie andere Methoden des Fastens wie Basenfasten, Molkefasten, Hildegardfasten, Intervallfasten und Fasten nach F.X. Mayr kennen. Zusätzlich zum Zertifikat „Fastenleiter/in (AGL)“ erhalten Sie das Zertifikat „Kursleiter/in Basenfasten“.

Ein besonderes Erlebnis und wichtiges Lernfeld ist das gemeinsame Fasten im zweiten Teil der Ausbildung. Ein gemeinsamer Entlastungstag eröffnet die Zeit des Fastens. Nach fünf Fastentagen bildet ein Auftag den Abschluss. In diesen Tagen werden intensiv Theorie und Methodik des Fastens erlernt und erlebt. Fastensprechstunden dienen der Reflexion des eigenen Erlebens und intensivieren Ihre praktischen Erfahrungen. Ebenso

werden Richtlinien einer gesunden Ernährung, Entspannungsmethoden, Vortragsgestaltung sowie Bewegungs- und Aktivierungselemente vermittelt.

In der Zeit zwischen den Modulen trainieren Sie Ihre Online-Kompetenz mit angeleiteten Videokonferenzen.

Ihre Projektarbeit ist die konkrete Planung einer Fastenwoche, die sie digital vor dem Abschlussmodul einreichen.

Die Teilnehmenden

Die Ausbildung ist besonders geeignet für Menschen, die sich für ganzheitliche Gesundheit interessieren. In Kombination mit dem eigenen Arbeitsfeld eignet sich diese Ausbildung vor allem für Gesundheitsberater/innen, Arzthelfer/innen, Medizinische Fachangestellte, Ernährungsberater/innen, Fasteninteressierte u. v. m.



Die Inhalte

Fasten

- ┃ Fasten nach Buchinger/ Lützner
- ┃ Basenfasten
- ┃ Typgerechtes Fasten, Hildegardfasten, Molkefasten, F.X. Mayr-Kur, Intervallfasten
- ┃ Studien zum Fasten
- ┃ Fasten erleben
- ┃ Fastenreflexion
- ┃ Fastenbrechen und Aufbauzeit
- ┃ Fastenstoffwechsel
- ┃ Anatomie und Physiologie der Ausscheidungsorgane
- ┃ Fastenunterstützende Maßnahmen wie Leberwickel, Heilpflanzensäfte
- ┃ Innere Mitte finden
- ┃ Fasten und Spiritualität
- ┃ Fastenapotheke
- ┃ Fastenkrisen

Ernährung

- ┃ Säure-Basen-Haushalt
- ┃ Vitalstoffreiche Ernährung im Alltag
- ┃ Physiologie und Ernährungslehre
- ┃ Entlastungstage
- ┃ Aufbaufrage nach dem Fasten
- ┃ Darmgesundheit

Entspannung und Bewegung

Die Fakten

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertiefen Sie Ihr Wissen in einem angeleiteten Selbststudium. Die Prüfung wird von unserem Dozententeam Stefanie Kehr und Dr. med. Roland Britzelmaier gemeinsam abgenommen. Ihren Erfolg bescheinigt das Zertifikat „Fastenleiter/in (AGL)“ und „Kursleiter/in Basenfasten“.

- ┃ Phantasiereisen und Meditation
- ┃ Progressive Muskelentspannung
- ┃ Aktive Fitness im Fasten
- ┃ Nordic Walking
- ┃ Achtsamkeit und Wahrnehmung

Naturheilkunde

- ┃ Sebastian Kneipp in Theorie und Praxis
- ┃ Heilpflanzeneinsatz im Fasten
- ┃ Naturarzneimittel

Gruppenleitung

- ┃ Fastengruppen leiten und begleiten
- ┃ Aufbau und Ablauf einer Fastenwoche
- ┃ Online-Fastenkurse konzipieren und begleiten
- ┃ Gesprächsführung und Vortragstraining
- ┃ Rolle des Fastenleiters
- ┃ Lösungsorientierte Gruppenleitung
- ┃ Psychische Faktoren
- ┃ Juristische Aspekte

Projektarbeit

- ┃ Fastenkonzept erstellen
- ┃ Präsentation eines Ausbildungsthemas
- ┃ Fachdialog
- ┃ Supervision Fastenarzt

Im Gegensatz zu anderen Weiterbildungsanbietern verzichtet die Akademie Gesundes Leben bewusst auf die Verleihung des Titels „ärztlich geprüfte/r Fastenleiter/in“, da dieser irreführend eine staatliche Anerkennung suggeriert. Dies verstößt gegen geltendes Wettbewerbsrecht und ist somit abmahnfähig.

Nach Ihrer Ausbildung bieten wir Ihnen spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

Der Seminarpreis von 1.990 Euro (zzgl. 504 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)) beinhaltet unterstützende Seminarunterlagen und Übungsmaterialien

Fitnessraum, Sauna und Freizeit-Angebote wie Yoga oder Cardio-Training stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung.

Den Betrag zahlen Sie vor Beginn oder nutzen die Alternative: Sie zahlen in drei Teilbeträgen – lassen Sie sich beraten.

Während des gemeinsamen Fastens im zweiten Modul versorgt unsere Küche Sie mit Tees, Säften und der klassischen Fastenverpflegung in Bio-Qualität.

Die Termine

Beginn Februar 2024

- Teil 1: 28.02. - 03.03.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 03.04. - 11.04.2024 (Mi-Do)
- Teil 3: 14.06. - 16.06.2024 (Fr-So)

Beginn April 2024

- Teil 1: 26.04. - 30.04.2024 (Fr-Di)
- Teil 2: 09.07. - 17.07.2024 (Di-Mi)
- Teil 3: 30.08. - 01.09.2024 (Fr-So)

Beginn September 2024

- Teil 1: 04.09. - 08.09.2024 (Mi-So)
- Teil 2: 28.10. - 05.11.2024 (Mo-Di)
- Teil 3: 17.01. - 19.01.2025 (Fr-So)

Beginn Januar 2025

- Teil 1: 22.01. - 26.01.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 17.03. - 25.03.2025 (Mo-Di)
- Teil 3: 09.05. - 11.05.2025 (Fr-So)

Beginn Mai 2025

- Teil 1: 14.05. - 18.05.2025 (Mi-So)
- Teil 2: 29.06. - 07.07.2025 (So-Mo)
- Teil 3: 29.08. - 31.08.2025 (Fr-So)

Die Seminarleiter



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, NLP Trainerin, Lerntainerin



Dr. med. Roland Britzelmaier

Fastenarzt, Facharzt für Urologie und Naturheilverfahren, Ernährungsmediziner



Basenfasten & Yoga

Auszeit und Entspannung

„Basenfasten & Yoga“ ermöglicht den Einstieg in ein bewussteres Leben. Es sensibilisiert dafür, achtsamer mit der eigenen Ernährung, den persönlichen Wünschen und mit sich selbst umzugehen.

„Basenfasten & Yoga“ bringt Sie wieder in Kontakt mit Ihrer eigenen inneren Stimme und kann Ihnen den Weg in ein stärker selbstbestimmtes Leben eröffnen. So entsteht aus dem Verzicht neue Fülle.

Termine

- 10.03. - 15.03.2024 (So-Fr)
- 10.11. - 15.11.2024 (So-Fr)
- 02.02. - 07.02.2025 (So-Fr)*
- 18.05. - 23.05.2025 (So-Fr)*
- 02.11. - 07.11.2025 (So-Fr)*

Preis

770 Euro (inkl. Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

Buchen Sie vor Ort

- ┃ Rückenmassage 35 EUR
- ┃ Ganzkörpermassage 70 EUR
- ┃ Fußmassage 45 EUR

Die Fastenleiterinnen

Sabine Reiling

Fastenleiterin, Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Mineralstoffberaterin (Schüßler Salze), Reflexzonentherapeutin

Stefanie Kehr*

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, NLP Trainerin



Martina Schön

Yoga-Lehrerin und Klangmassage-Praktikerin

... und das erwartet Sie

- ┃ Sanftes Basenfasten in Bioqualität
- ┃ Yoga und Detox
- ┃ Spezielle Yogaübungen, die den Fastenstoffwechsel unterstützen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren
- ┃ Meditationen, um mit den Botschaften von Körper, Geist und Seele in Kontakt zu kommen
- ┃ Übungen, um die eigene Lebenssituation zu überprüfen
- ┃ Schulung der eigenen Wahrnehmung und Achtsamkeit im täglichen Leben
- ┃ Bewegung an der frischen Luft

... selbstverständlich mit

- ┃ Wasser und Tee-Bar ganztägig
- ┃ Wertvollen Frischpflanzensäften zur Unterstützung des Stoffwechsels
- ┃ Frische Früchte und Gemüse
- ┃ 100% Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- ┃ Informationen zum Fasten

Basenfasten & Wandern

Einklang von Körper und Geist

Nutzen Sie diese Woche und bringen Sie Ihren Körper und Geist in Einklang.

Sie erleben, wie Fasten und Wandern sich ergänzen und erfahren, wie aus Verzicht neue Fülle entstehen kann. Spüren Sie in sich hinein, entdecken Sie neue Vitalität und Lebensfreude.

Termine

- 17.03. - 22.03.2024 (So-Fr)
- 21.04. - 26.04.2024 (So-Fr)
- 20.10. - 25.10.2024 (So-Fr)
- 09.03. - 14.03.2025 (So-Fr)
- 30.05. - 04.06.2025 (Fr-Mi)

Preis

770 Euro (inkl. Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

Buchen Sie vor Ort

- ┃ Rückenmassage 35 EUR
- ┃ Ganzkörpermassage 70 EUR
- ┃ Fußmassage 45 EUR

Die Fastenleiterin



Stefanie Kehr

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

... und das erwartet Sie

- ┃ Tägliches Fastengespräch & Morgenaktivierung
- ┃ Wanderungen im wunderschönen Taunus direkt ab dem Tor der Akademie
- ┃ Progressive Muskelentspannung
- ┃ Wohltuende Kneipp-Erlebnisse
- ┃ Achtsamkeitsübungen
- ┃ Atemübungen
- ┃ Impulsvorträge zu Fasten und Resilienz
- ┃ Anregungen zu Lebensstil und Ernährung
- ┃ Ernährungstipps für den Alltag
- ┃ Gemeinschaft erleben durch Aktivität und Fasten
- ┃ Wahrnehmungsübungen



Sanftes Basenfasten

Mit fastenunterstützenden Schüßler-Salzen

Die köstliche Alternative zum klassischen Fasten: frische Früchte und Gemüse in gesunder Vielfalt und Abwechslung. Lernen Sie unterstützend die Mineral-salze des Lebens nach Schüßler kennen. Bringen Sie Körper und Geist in Balance. Füllen Sie Ihre Vitamin- und Mineralstoff-depots wieder auf, erleben Sie Leichtigkeit und neue Vitalität!

Die basenbildende Ernährung nutzt die Kraft aus frischem Obst und Gemüse aus Bio-Anbau. Entlasten Sie Ihren Körper mit dieser alltagstauglichen Ernährung, die Wohlbefinden fördert und die Pfunde purzeln lässt.

... und das erwartet Sie

- ▮ Kompetente Kursleitung und Betreuung
- ▮ Säure-Basen-Balance
- ▮ Schüßler-Salze zur Unterstützung
- ▮ Basen-Salze zur Ergänzung
- ▮ Obst/Gemüse kulinarisch zubereitet
- ▮ Praxistransfer in der Lehrküche
- ▮ Bewegung, Anregung und Entspannung
- ▮ Kneipp-Erlebnisse Indoor und Outdoor

Termine

04.02. - 09.02.2024 (So-Fr)
05.05. - 10.05.2024 (So-Fr)

Preis:

770 Euro (inkl. Fastenverpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

Buchen Sie vor Ort

- ▮ Rückenmassage 35 EUR
- ▮ Ganzkörpermassage 70 EUR
- ▮ Fußmassage 45 EUR

Die Fastenleiterin



Sabine Reiling

Fastenleiterin, Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Mineralstoffberaterin (Schüßler Salze), Reflexzonen-therapeutin

Wohlfühl-Wochenende

Auszeit für Sie

In einer sich immer schneller drehenden Welt ist es wichtig, manchmal einen Schritt zurücktreten und zu entschleunigen. Gönnen Sie sich mit diesem Seminar eine Auszeit vom Alltag und betrachten mit Abstand eigene Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Nutzen Sie die Zeit, um mit sich selbst achtsam umzugehen, bewusst zu leben und zu genießen.

Freuen Sie sich auf ein inspirierendes Wochenende für das eigene Wohlbefinden.

Aus dem Inhalt

- ▮ Entspannen – Meditation
- ▮ Loslassen – Phantasiereisen
- ▮ Natur – Kreativität
- ▮ Verwöhnen – Fußwellness
- ▮ Stärkung – positive Anker
- ▮ Bewegung – Tanz

Seminartermine

22.03. - 24.03.2024 (Fr-So)
27.09. - 29.09.2024 (Fr-So)
29.11. - 01.12.2024 (Fr-So)
28.02. - 02.03.2025 (Fr-So)
19.09. - 21.09.2025 (Fr-So)
05.12. - 07.12.2025 (Fr-So)

Seminarpreis

340 Euro (zzgl. 72 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

- ▮ 40 Euro Freundinnen-Rabatt bei Anmeldung zu zweit

Die Seminarleiterinnen



Sandra Schmidt
Wohlfühl-Expertin, Biofeedback-Therapeutin und Coach



Petra Harth
Gesundheitsberaterin und Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit

Ihre Anreise



Akademie Gesundes Leben
Gotische Straße 15, 61440 Oberursel
Tel.: 0 61 72/30 09-8 22
kontakt@akademie-gesundes-leben.de
www.akademie-gesundes-leben.de

... mit der Bahn

Bis Frankfurt/Main Hbf. Vom Tiefgeschoss des Hbf, Gleis 103/104, mit der S-Bahn „S5“ in Richtung Friedrichsdorf bis Bad Homburg. Vom Bahnhof Bad Homburg mit dem Bus „Linie 1 - Gotisches Haus“ bis Haltestelle „Gotisches Haus“ oder mit „Linie 11 - Hirschgarten“ bis Haltestelle „Tannenwaldweg“. Von dort sind es noch ca. 500 Meter bis zur Akademie. Fahrtzeit von Frankfurt ca. 1 Stunde.

... mit dem Auto

Autobahn Hamburg - Kassel - Frankfurt - Basel A 5, am Bad Homburger Kreuz auf die A 661 Richtung Bad Homburg/Oberursel, Ausfahrt Oberstedten auf die B 456, nächste Ausfahrt Oberstedten. In Oberstedten ist die Zufahrt zur Akademie beschildert.

Von Köln: A 3 bis Wiesbadener Kreuz, A 66 Richtung Frankfurt, am Nordwestkreuz Frankfurt auf die A 5 Richtung Kassel, dann wie oben.

Von München/Würzburg: Am Offenbacher Kreuz auf die A 661 bis Ausfahrt Oberstedten, dann wie oben.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise!

Übernachtung



Unsere Zimmerpreise

Einzelzimmer 65 EUR für Seminarteilnehmer/Tag, Doppelzimmer 49 EUR für Seminarteilnehmer/Tag, Komfort-Einzelzimmer 85 EUR für Seminarteilnehmer/Tag, Komfort-Doppelzimmer 65 EUR für Seminarteilnehmer/Tag,

Das „Kleingedruckte“, unsere Buchungskonditionen:

Der Teilnehmerkreis ist begrenzt, Ihr Seminarplatz wird deshalb fest für Sie reserviert. Reservierung ändern oder stornieren:

Bis zum 28. Tag vor Beginn berechnen wir Ihnen keine Storno-Gebühr

Vom 27. Tag bis zum 14. Tag vor Beginn 25 % des Seminarpreises.

Vom 13. Tag bis zum 07. Tag vor Beginn 50 % des Seminarpreises.

Vom 6. Tag bis zum Beginn ist der gesamte Betrag fällig. Bitte stornieren Sie schriftlich. Ihnen bleibt die Möglichkeit des Nachweises eines geringeren Schadens unbenommen.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Seminar-Rücktrittskosten-Versicherung.

Preisänderungen vorbehalten

Terminübersicht

JANUAR

Berater/in Darmges.	11.-14.01.24 (Do-So)
Master TCM - Erde	12.-14.01.25 (Fr-So)
Ordnung und Klarheit	19.-21.01.24 (Fr-So)
Yoga & Waldbaden	21.-26.01.24 (So-Fr)
Veränderung als Chance	21.-26.01.24 (So-Fr)
Ritual-Begleiter/in	24.-28.01.24 (Mi-So)
Essen Sie sich schön	26.-28.01.24 (Fr-So)
Journaling	26.-28.01.24 (Fr-So)
Wechseljahre	26.-28.01.24 (Fr-So)

FEBRUAR

Ayurvedaküche	02.-04.02.24 (Fr-So)
Was uns stark macht	02.-04.02.24 (Fr-So)
Train the Trainer	02.-05.02.24 (Fr-Mo)
Sanftes Basen-Fasten	04.-09.02.24 (So-Fr)
Meine Kraftquelle	04.-09.02.24 (So-Fr)
GewichtsCoach	09.-11.02.24 (Fr-So)
Yin & Yang	09.-11.02.24 (Fr-So)
Entspannen m. Klangs.	09.-11.02.24 (Fr-So)
Weg zum Lebenstrom	09.-11.02.24 (Fr-So)
Basenfasten & Yoga	11.-16.02.24 (So-Fr)
Qigong-Trainer/in	14.-18.02.24 (Mi-So)
Ernährungscoach (IHK)	16.-20.02.24 (Fr-Di)
Kursleiter/in Meditation	16.-19.02.24 (Fr-Mo)
Gesundheitsberater (IHK)	16.-20.02.24 (Fr-Di)
Resilienz-Trainer/in	28.02.-03.03.24 (Mi-So)
Fastenleiter/in (AGL)	28.02.-03.03.24 (Mi-So)

MÄRZ

DarmGesundheit	01.-03.03.24 (Fr-So)
Foodtrend Fermentation	01.-03.03.24 (Fr-So)
AchtsamkeitsCoach	01.-05.03.24 (Fr-Di)
Ernährungsther. update	03.-05.03.24 (So-Di)
Frauengesundheit	06.-10.03.24 (Mi-So)
Hildegard von Bingen	08.-10.03.24 (Fr-So)
Mental-Trainer/in	08.-12.03.24 (Fr-Di)
Basenfasten & Yoga	10.-15.03.24 (So-Fr)
Kräuter-Erlebnispäd.	14.-17.03.24 (Do-So)
Vom gelingenden Leben	15.-17.03.24 (Fr-So)
Schamanische Reisen	15.-18.03.24 (Fr-Mo)
Body & Mind Practitioner	17.-20.03.24 (So-Mi)
Basenfasten & Wandern	17.-22.03.24 (So-Fr)
IHK Sachkundenachweis	18.-21.03.24 (Mo-Do)
Spiritual Coaching	22.-24.03.24 (Fr-So)

Lifestyle-Medizin	22.-24.03.24 (Fr-So)
Chakra-Yoga und Klang	22.-24.03.24 (Fr-So)
Wohlfühlwochenende	22.-24.03.24 (Fr-So)

APRIL

Augenschule	05.-07.04.24 (Fr-So)
Meditatives Bogensch.	05.-07.04.24 (Fr-So)
Vitalstoffberater/in	07.-12.04.24 (So-Fr)
Therapeutisches Yoga	07.-12.04.24 (So-Fr)
Gute-Laune-Küche	12.-14.04.24 (Fr-So)
Pilates For Balance	12.-14.04.24 (Fr-So)
Tanzmeditation	19.-21.04.24 (Fr-So)
Basenfasten & Wandern	21.-26.04.24 (So-Fr)
BewegungsCoach	21.-26.04.24 (So-Fr)
Work-Health-Balance	21.-26.04.24 (So-Fr)
Ernährungscoach (IHK)	24.-28.04.24 (Mi-So)
Breathwalk	26.-28.04.24 (Fr-So)
Beratung bei Krebs	26.-28.04.24 (Fr-So)
Kursleiter/in Meditation	26.-29.04.24 (Fr-Mo)
Entspannungspädagoge	26.-30.04.24 (Fr-Di)
Fastenleiter/in (AGL)	26.-30.04.24 (Fr-Di)
Heilpflanzen-Expert.	28.04.-01.05.24 (So-Mi)

MAI

Entspannung für Kinder	03.-05.05.24 (Fr-So)
Heil- und Wildkräuter	03.-05.05.24 (Fr-So)
Power für das Gehirn	03.-05.05.24 (Fr-So)
Wege in die Achtsamkeit	03.-05.05.24 (Fr-So)
Sanftes Basen-Fasten	05.-10.05.24 (So-Fr)
Kursleiter Nordic Walking	08.-10.05.24 (Mi-Fr)
Meditationsretreat	10.-12.05.24 (Fr-So)
Ernährungsberater/in TCM	10.-14.05.24 (Fr-Di)
Natur-Resilienz-Trainer/in	12.-17.05.24 (So-Fr)
Rituale	24.-26.05.24 (Fr-So)
Berater/in Darmges.	26.-29.05.24 (So-Mi)
Kursleiter/in Glück	26.-30.05.24 (So-Do)
Lebenskraft	31.05.-02.06.24 (Fr-So)
Menschen lesen	31.05.-02.06.24 (Fr-So)
Schamanische Reisen	31.05.-03.06.24 (Fr-Mo)
Resilienz-Trainer/in	31.05.-04.06.24 (Fr-Di)

JUNI & JULI

Yoga & Waldbaden	02.-07.06.24 (So-Fr)
Gesundheitsberater (IHK)	05.-09.06.24 (Mi-So)
Yin & Yang	07.-09.06.24 (Fr-So)
AugenCoach	07.-11.06.24 (Fr-Di)
Veränderung als Chance	09.-14.06.24 (So-Fr)
Body & Mind Practitioner	13.-16.06.24 (Do-So)
Meditatives Bogensch.	14.-16.06.24 (Fr-So)
Essen ist Medizin	28.-30.06.24 (Fr-So)
Was uns stark macht	28.-30.06.24 (Fr-So)
Slow living	05.-07.07.24 (Fr-So)
Ernährungstherapie update	19.-21.07.24 (Fr-So)

AUGUST

Berater/in Darmges.	09.-12.08.24 (Fr-Mo)
Kräuter-Erlebnispäd.	21.-24.08.24 (Mi-Sa)
Ritual-Begleiter/in	21.-25.08.24 (Mi-So)
Essen ist Medizin	28.-30.06.24 (Fr-So)
Schüßler Salze	30.08.-01.09.24 (Fr-So)
Kindergesundheit	30.08.-01.09.24 (Fr-So)

SEPTEMBER

Ernährungscoach (IHK)	04.-08.09.24 (Mi-So)
Fastenleiter/in (AGL)	04.-08.09.24 (Mi-So)
Entspannung für Kinder	06.-08.09.24 (Fr-So)
Kursleiter/in Meditation	06.-09.09.24 (Fr-Mo)
Natur-Resilienz-Trainer/in	08.-13.09.24 (So-Fr)
Allergieberater/in LM	08.-13.09.24 (So-Fr)
Frauengesundheit	11.-15.09.24 (Mi-So)
Pilates For Balance	13.-15.09.24 (Fr-So)
Master of TCM - Wasser	13.-15.09.25 (Fr-So)
AchtsamkeitsCoach	13.-17.09.24 (Fr-Di)
BewegungsCoach	15.-20.09.24 (So-Fr)
Kommunikation als Komp.	16.-20.09.24 (Mo-Fr)
Kursleiter Nordic Walking	20.-22.09.24 (Fr-So)
Tanzmeditation	20.-22.09.24 (Fr-So)
Schamanische Reisen	20.-23.09.24 (Fr-Mo)
Gesundheitsberater (IHK)	20.-24.09.24 (Fr-Di)
Naturkosmetik Berater/in	23.-27.09.24 (Mo-Fr)
Body & Mind Practitioner	26.-29.09.24 (Do-So)
Heilpflanzen-Experte/in	26.-29.09.24 (Do-So)
Lifestyle-Medizin	27.-29.09.24 (Fr-So)
Breathwalk	27.-29.09.24 (Fr-So)
Wohlfühlwochenende	27.-29.09.24 (Fr-So)
Wechseljahre	27.-29.09.24 (Fr-So)

OKTOBER

Yin & Yang	02.-04.10.24 (Mi-Fr)
Entspannungspädagoge	09.-13.10.24 (Mi-So)
Beratung bei Long Covid	11.-13.10.24 (Fr-So)
Stark in der Abwehr	11.-13.10.24 (Fr-So)
Mental-Trainer/in	11.-15.10.24 (Fr-Di)
Foodtrend Fermentation	18.-20.10.24 (Fr-So)
Heil- und Wildkräuter	18.-20.10.24 (Fr-So)
Meditationsretreat	18.-20.10.24 (Fr-So)
Journaling	18.-20.10.24 (Fr-So)
Basenfasten & Wandern	20.-25.10.24 (So-Fr)
Work-Health-Balance	20.-25.10.24 (So-Fr)
Meine Kraftquelle	20.-25.10.24 (So-Fr)
Kursleiter/in Glück	23.-27.10.24 (Mi-So)
Ayurvedaküche	25.-27.10.24 (Fr-So)
Ordnung und Klarheit	25.-27.10.24 (Fr-So)

NOVEMBER

Ernährungsther. update	01.-03.11.24 (Fr-So)
Lebenstrom	01.-03.11.24 (Fr-So)
Kursleiter/in Meditation	01.-04.11.24 (Fr-Mo)
Hildegard von Bingen	08.-10.11.24 (Fr-So)
Wege in die Achtsamkeit	08.-10.11.24 (Fr-So)
Was uns stark macht	08.-10.11.24 (Fr-So)
Schüssler-Aufbau	08.-10.11.24 (Fr-So)
Basenfasten & Yoga	10.-15.11.24 (So-Fr)
Ernährungscoach (IHK)	13.-17.11.24 (Mi-So)
Chakra-Yoga und Klang	15.-17.11.24 (Fr-So)
Meditatives Bogenschießen	15.-17.11.24 (Fr-So)
Gute-Laune-Küche	15.-17.11.24 (Fr-So)
Vitalstoffberater/in	17.-22.11.24 (So-Fr)
Therapeutisches Yoga	17.-22.11.24 (So-Fr)
Gesundheitsberater (IHK)	20.-24.11.24 (Mi-So)
Essen ist Medizin	22.-24.11.24 (Fr-So)
Augenschule	22.-24.11.24 (Fr-So)
DarmGesundheit	29.-01.12.24 (Fr-So)
Endlich wieder gut schl.	29.-01.12.24 (Fr-So)
Wohlfühlwochenende	29.-01.12.24 (Fr-So)

DEZEMBER

Power für das Gehirn	06.-08.12.24 (Fr-So)
Lebenskraft	06.-08.12.24 (Fr-So)
Menschen lesen	06.-08.12.24 (Fr-So)
Rituale -	06.-08.12.24 (Fr-So)
Berater/in Darmges.	12.-15.12.24 (Do-So)
Entspannen mit Klangs.	13.-15.12.24 (Fr-So)

Individuelle Beratung

06172 / 3009-822

- Seminar- und Ausbildungsberatung
- Beratung zu Bildungsurlaub
- Anerkennungen, Zertifikate
- Unterbringung und Anreise
- Individuelle Lösungen
- Aktion „Kunden werben Kunden“

Weitere Informationen finden Sie auf
www.akademie-gesundes-leben.de



Kirsten Noack-Nickel
Andrea Baumann

Claudia Kleemann
Yvonne Hofmann

Tanja Freise
Inga Eich

