



# Programm 2025

AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN



## **Liebe Freundin, lieber Freund der Akademie!**

In einer Welt, die sich ständig verändert, möchten wir Dir einen Anker bieten und Dich dazu inspirieren, auch selbst zum Anker für andere zu werden.

Die Herausforderungen unserer Zeit machen eines deutlich: Resilienz, mentale und körperliche Stärke sowie ein lebendiger Gemeinschaftssinn sind unverzichtbar, um mit Zuversicht, Kraft und Gesundheit durch das Leben zu gehen. Genau das möchten wir Dir in der Akademie Gesundes Leben vermitteln und vorleben.

Entdecke mit uns neue Perspektiven und entwickle Wege, die beste Version Deiner selbst zu werden - und zugleich eine Inspiration für andere.

Ich heiße Dich von Herzen willkommen!

Deine Tanja Freise  
(Geschäftsführerin)



# Inhalte



## Achtsamkeit & Spiritualität

<b>Aus- und Weiterbildungen</b>	
Schamanisches Medizinrad <b>NEU</b>	25
Body & Mind Practitioner <b>BU</b>	26
Vom gelingenden Leben	27
– eine Jahresgruppe	
Leiten und Begleiten	28
– Spiritual Coaching	
Meditationslehrer:in	30
Kursleiter:in Schamanische Reisen	32
Ritual-Begleiter:in	33

<b>Seminare</b>	
Rituale – Erlebnisseminar	34
Schreiben für die Seele <b>NEU</b>	35
Yoga und Waldbaden <b>BU</b>	36
Therapeutisches Yoga <b>BU</b>	37
Meditationsretreat	38
Lebenskraft	39
Yin und Yang	40
Chakra-Yoga und Klang	41
Entspannen mit Klangschalen	42
Meditatives Bogenschießen	43
Tanzmeditation	44
Wege in die Achtsamkeit	45
BreathWalk®	46

## Gesundheit & Natur

<b>Aus- und Weiterbildungen</b>	
Gesundheitsberater:in IHK	50
Kräuter-Experte:in	52
Heilpflanzenexpert:in	55
BewegungsCoach <b>BU</b>	56
Beratung bei Krebserkrankungen	57
Berater:in Frauengesundheit	58
Qigong-Trainer:in	60
AyurvedaCoach	62
AugenCoach	64

<b>Seminare</b>	
Augenschule	66
Systemische Augentherapie	67
Pilates for Balance	68
Meridiane für mehr Energie im Leben <b>NEU</b>	69
Mit TCM stark in der Abwehr	70
Schüßler – 12 heilkräftige Salze	71
Heil- und Wildkräuter	72
– Erlebnisseminar	
Hildegard von Bingen	73
Wechseljahre – Kraft des Wandels	74
Das Geheimnis der 100-jährigen	75
Alles Gute für die Faszien	76

## Psyche & Wohlbefinden

<b>Aus- und Weiterbildungen</b>	
Resilienz-Trainer:in <b>BU</b>	80
Natur-Resilienz-Trainer:in® <b>BU</b>	82
Entspannung für Kinder	83
Entspannungspädagoge:in	84
Mental-Trainer:in <b>BU</b>	86
Kommunikation als Kompetenz	88
Glücks-Trainer:in	89
Dein Weg in die Selbstständigkeit <b>NEU</b>	90
Train the Trainer	92

<b>Seminare</b>	
Gesundes Gehirn, entspannte Seele <b>NEU BU</b>	91
Finde Deine Stimme <b>NEU</b>	94
Work-Health-Balance <b>BU</b>	95
Veränderung als Chance <b>BU</b>	96
Auf dem Weg zum Lebenstraum	97
Ordnung & Klarheit fürs Leben	98
Menschen lesen	99
Meine Kraftquelle <b>BU</b>	100
Was uns stark macht	101
Schlaf gut!	102
Auftanken für Frauen	103
Wohlfühl-Wochenende	104

## Ernährung

<b>Aus- und Weiterbildungen</b>	
Ernährungsberater:in IHK	08
Berater:in Nahrungsergänzung	10
Berater:in Nahrungsmittel-unverträglichkeiten	11
Berater:in Darmgesundheit	12
GewichtsCoach – Online & Präsenz	13
Ernährungsberater:in TCM	14

<b>Seminare</b>	
DarmGesundheit	16
Power für das Gehirn	17
Foodtrend Fermentation	18
Essen ist Medizin	19
Ayurvedaküche	20
Gute-Laune-Küche	21



## Fasten

### Seminare

Basenfasten & Wandern	106
Basenfasten & Yoga	107
Basenfasten & Qigong	108
Fastenwandern nach Buchinger	109

### Aus- und Weiterbildungen

Fastenleiter:in (AGL) <b>BU</b>	110
---------------------------------	-----



## Jahreszeiten-Retreats **NEU**

Oster-Retreat	114
---------------	-----

<b>Termine</b>	120
----------------	-----

<b>Kontakt</b>	124
----------------	-----



# Ernährung

# Du bist, was Du isst.

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität. Die richtige Ernährung kann Krankheiten vorbeugen, Energielevel erhöhen und das Immunsystem stärken.

Wer sich mit Ernährung auseinandersetzt, kann informierte Entscheidungen über Lebensmittel treffen und bewusster *die* Ernährungsweise herausfinden, die individuell am besten passt.

Die Ernährung ist ein vergleichsweise recht junges Forschungsfeld, in dem immer wieder neue spannende Ernährungsweisen diskutiert werden. Im Fokus sind derzeit:

## Darmgesundheit & Fermentation

Fast täglich werden neue Zusammenhänge entdeckt zwischen den Bakterienkulturen in unserem Darm und unserer körperlichen und mentalen Gesundheit. Fördern können wir ein gesundes Mikrobiom unter anderem durch

Ballaststoffe, probiotische bzw. fermentierte Lebensmittel, ausreichend Trinken, einem abwechslungsreichen Speiseplan und einer Reduktion von Zucker.

## Stabiler Blutzuckerspiegel

Schwankungen im Blutzucker können zu Energielöchern, Konzentrationsproblemen und Stimmungsschwankungen führen. Ein stabiler Blutzuckerspiegel hilft, die Leistungsfähigkeit zu fördern, Heißhunger vorzubeugen und trägt langfristig dazu bei, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ-2 vorzubeugen.

Immer mehr Menschen interessieren sich darum für den Echtzeit-Überblick über ihre Blutzuckerreaktionen auf verschiedene Lebensmittel.

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Salat, Gemüse oder Vollkorn, gesunde Fette und Eiweiße können den Blutzuckerspiegel stabil halten. Kontrovers diskutiert werden ketogene Ernährungsformen und Intervallfasten.

## Personalisierte Ernährung

Im Gegensatz zu allgemeinen Ernährungsempfehlungen berücksichtigt die personalisierte Ernährung, dass jeder Körper unterschiedlich auf Nährstoffe, Diäten und Lebensmittelauswahl reagiert. Ein maßgeschnei-



derter Ernährungsplan berücksichtigt die einzigartigen Eigenschaften eines Menschen wie z. B. Genetik, Mikrobiom, Stoffwechsel und Lebensstil.

## Pflanzenbasierte Proteine

Die Nachfrage nach pflanzlichen Proteinen steigt stetig. Diskussionen drehen sich um die gesundheitlichen Vorzüge, Umweltvorteile und ethische Fragen. So liefern pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen nicht nur Protein, sondern auch andere wichtige Nährstoffe wie Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie enthalten mehr ungesättigte oder gesunde

Fettsäuren als tierische Proteinquellen, sind cholesterinfrei. Sie verursachen weniger Treibhausgasemissionen, benötigen weniger Wasser und Land und tragen dazu bei, die negativen Auswirkungen auf den Klimawandel zu verringern.

## Komm an die Akademie

Egal, ob Dein Thema Unverträglichkeiten, Gewicht, Nahrungsergänzung, Darm, basische Kost oder ganz allgemein Ernährung ist, bei uns findest Du immer das passende Seminar. Schau mal rein!

Wenn Du Fragen hast, erreichst Du uns Mo – Fr von 09:00 bis 17:00 Uhr per Telefon unter 06172/3009-822 oder per E-Mail an [kontakt@rfa-oberursel.de](mailto:kontakt@rfa-oberursel.de)



**Martin Rutowsky**  
Dipl. Ökotrophologe,  
zertifizierter Ernährungsberater,  
ausgebildeter Koch und Bäcker, Fastenleiter



# Ernährungs-berater:in (IHK)

4-teilige Weiterbildung

Die Weiterbildung ist praxisnah und umfassend aufgebaut. In vier Modulen erlernst Du wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen, das Du direkt in die Praxis umsetzen kannst. Dabei stehen Themen wie Ernährung als Lebensstilmedizin, typgerechte Ernährung, Gewichtsreduktion, Nährstoffversorgung sowie emotionales Essen im Fokus. Du erlernst Beratungskompetenzen, schulst Deine Kommunikations- und Motivationstechniken und erlebst praxisorientierte Übungen – von der BIA-Messung bis hin zu Lebensmittelschulungen und Sinneserlebnissen in der schönen Seminarküche. Die Weiterbildung ermöglicht Dir, fachliche Kompetenz mit Empathie zu verbinden und Menschen ganzheitlich zu begleiten.

Starte jetzt Deine Reise als Ernährungsberater:in (IHK) und mache Deine Leidenschaft zur Grundlage für eine erfüllende Tätigkeit.

## Inhalte

### Ernährungswissen

- Gesunde, typgerechte Ernährung
- Pflanzenbasiert essen
- Wissenschaftlich basierte Empfehlungen
- Nährstoffbedarfe
- Säure-Basen-Haushalt/Basische Ernährung
- Ernährungsphysiologie, -anatomie
- Makronährstoffe und Mikronährstoffe
- Ernährungsabhängige Krankheiten
- Unverträglichkeiten

- Planetary Health Diet - Nachhaltig essen
- Kulinarische Wildkräuterexkursion
- Food Trends
- Antientzündliche Ernährung
- Essen als Medizin
- Darmgesundheit optimieren
- Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugen

### Figur, Fitness, Gewicht, Gesundheit

- Methodentraining Gewichtsreduktion
- 5-Wochen-Abnehmprogramm
- Low fat, low carb, ketogene Kost
- Figuranalyse mit BIA-Messung
- Bedeutende Diätansätze
- Achtsamkeit und Abnehmen
- Entlasten durch Kuren und Fastenformen
- Emotionales Essen
- Superfoods – sekundäre Pflanzenstoffe
- Alterstheorien – Anti-Aging
- Intelligente Nahrungsergänzung
- Stoffwechsoptimierung
- Fitness- und Sporternährung
- Nordic Walking-Training

### Praxiswissen

- Lebensmittelkunde
- Qualität von Lebensmitteln
- Umsetzung von Empfehlungen in den Alltag
- Nährwertkennzeichnung
- Einkaufscoaching
- Praxis in der Versuchsküche
- Essen-Erlebnistraining
- Sinnesschulungen
- Inhaltsstoffe kennen: Zutaten, Zusatzstoffe

### Beratungskompetenz

- Beratungs-Training
- Ernährungspsychologie
- Essverhalten und Verhaltensänderungen
- Ernährungsstatus feststellen

- Praxis-Training mit Supervision
- Fall-Beispiele
- Gesprächsführung
- Ziel-Management
- Vortrag und Präsentation
- Marketing, Werbung, Selbstständigkeit

## Preis

2.390 Euro (zzgl. 624 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Sigrid Siebert**  
Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



**Prof. Dr. Guido Ritter**  
University of Applied Sciences, Fachbereich Oecotrophologie, Münster



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



**Bernd Küllenberg** - Diplom Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer

### Werde Expert:in für Gesundheit und Wohlbefinden

Unsere Ernährung ist weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme – sie ist der Schlüssel zu körperlicher Gesundheit, seelischem Gleichgewicht und einem nachhaltigen Lebensstil. Immer mehr Menschen suchen nach Orientierung in einer komplexen Ernährungswelt, und hier setzt die Weiterbildung zur Ernährungsberater:in (IHK) an. Wenn Du Dich für bewusste Ernährung begeisterst und anderen Menschen zu einem gesünderen Lebensstil und mehr Zufriedenheit / Wohlbefinden verhelfen möchtest, bietet Dir diese Weiterbildung die ideale Grundlage.

Als Ernährungsberater:in eröffnen sich Dir vielfältige Tätigkeitsfelder. Du kannst Menschen dabei unterstützen, durch individuell angepasste Ernährung ihre Gesundheit zu stärken, ihre Leistungsfähigkeit zu steigern oder ihr Wohlbefinden zu erreichen. Ob in Einzelberatung, in Gruppenangeboten, bei Vorträgen oder Workshops: Deine Kompetenzen helfen, Klarheit in das Thema Ernährung zu bringen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen. Darüber hinaus bieten sich Möglichkeiten in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, im Fitness- und Wellnessbereich.



## Berater:in Nahrungsergänzung

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Biochemie und Stoffwechsel von Vitalstoffen
- Beratungstraining mit Fallbeispielen
- Nutzen und Risiken

### Preis

850 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainer:innen



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer,  
Diplom Ökotrophologe,  
Stressmanagement-Trainer



**Martin Rutkowsky**  
Diplom Ökotrophologe,  
zertifizierter Ernährungsberater,  
ausgebildeter Koch  
und Bäcker, Fastenleiter



**Sigrid Siebert**  
Diplom Ökotrophologin,  
Diätassistentin, zertifizierte  
Ernährungstherapeutin  
(QUETHEB)



## Berater:in Nahrungs- mittelunverträglich- keiten

- Fragen an den Naturheilarzt Dr.med. Uwe Siedentopp
- Vorbeugen mit Probiotika
- Bioresonanztherapie & Co.
- Supervision des eigenen Praxisfalls

### Preis

850 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainer:innen



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer,  
Diplom Ökotrophologe,  
Stressmanagement-Trainer



**Dr. med Uwe Siedentopp**  
Arzt für Naturheilverfahren  
und Ernährungswissen-  
schaftler.

**Martin Rutkowsky** -Diplom Ökotrophologe,  
zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter  
Koch und Bäcker, Fastenleiter

**Sigrid Siebert** - Dipl. Ökotrophologin, Diätassis-  
tentin, zert. Ernährungstherapeutin (QUETHEB)

Besondere Lebens-, Ernährungs- und Belastungssituationen machen eine individuell angepasste Versorgung mit Nährstoffen sinnvoll.

In diesem Seminar erhältst Du fundiertes Wissen über Nähr- und Vitalstoffe, lernst sinnvolle Nahrungsergänzungsstrategien kennen und bekommst das notwendige Beratungstraining, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen. Nach Abschluss des Seminars kannst Du konkrete Empfehlungen für den Alltag geben – ganz nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Zertifikat möglich** bei nachgewiesenen Kenntnissen im Bereich Gesundheit oder Ernährung.

### Inhalte

- Vitalstoff-Einsatz bei Krankheiten
- Natürliche Nahrungsergänzung
- Anti-Aging Konzepte
- Superfoods, ORAC-Werte
- Smoothies und Vitalkräuterexkursion
- Immun-Aktivierung
- Nährstoffversorgung bei veganer und vegetarischer Ernährung
- Säure-Basen-Haushalt

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

In einem Dschungel von Ernährungsempfehlungen, Mythen und Halbwissen sind Betroffene von Allergien und Unverträglichkeiten oft verunsichert. Lerne in diesem Seminar, Klient:innen kompetent zu beraten, ihnen Sicherheit zu geben und individuelle Lösungen anzubieten.

**Zertifikat möglich** bei nachgewiesenen Kenntnissen im Bereich Gesundheit oder Ernährung.

### Inhalte

- Pseudounverträglichkeiten
- Allergie versus Unverträglichkeit
- Die häufigsten Allergien, Unverträglichkeiten
- Naturheilkundliche Mittel
- Heuschnupfen & Kreuzallergien
- Neurodermitis
- Clean-Eating
- Praxistipps in der Einkaufsgestaltung, in der Lehrküche und aus der Naturheilkunde



# Berater:in Darmgesundheit



- Allergien – darmassoziierte Erkrankung
- Übergewicht – Ursache Dysbiose
- Küchenpraxis – Shakes, zur Darmstärkung
- Darmbakterien – Darmflora, Mikrobiota
- Phytotherapie und pflanzliche Antibiotika
- Die Vernetzung der Schleimhäute
- Darmgesundheit und Krebs
- Einfluss des Darms auf die Leber, das Hirn, das Herz-Kreislauf-System
- Leistungssport und Leaky Gut
- Stuhlanalysen verstehen für die Beratung

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 angedeutet.

Die Ernährung und Pflege der Darmflora / Mikrobiota im täglichen Essen und Trinken ist von sehr großer Bedeutung. In dieser Fortbildung erfährst Du die aktuellen Trends aus Prä- und Probiotik und erlernst, welche Stämme welchen Effekt haben und wie die Darmgesundheit mit weiteren Tipps aus Phytotherapie oder Nahrungsergänzung verbessert wird.

**Zertifikat möglich** bei nachgewiesenen Kenntnissen im Bereich Gesundheit oder Ernährung.

## Inhalte

- Immunsystem – Bakterieneinsatz
- Darmflora – Sitz der Gesundheit
- Prä- und Probiotika – Beratungskonzepte
- Darmsanierung und Darmkur
- Darmerkrankungen verstehen: Leaky Gut, Reizdarm, Silent Inflammation, etc.



# GewichtsCoach Online & Präsenz

2-teilige Ausbildung

Als GewichtsCoach begleitest Du Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Lebensstil. Du analysierst Essverhalten und -gewohnheiten, strukturierst gemeinsam nachhaltige Gewichtsveränderungsprozesse und coachst Menschen durch eine Zeit körperlicher und geistiger Veränderung.

Lege als Gesundheitsinteressierte:r mit dieser Ausbildung die Grundlage, um Gewichtsthemen professionell als Kursleiter:in oder einfühlsam als Coach im Freundes- und Bekanntenkreis zu platzieren. Erweitere Dein Angebot mit dieser Ausbildung und bringe Dich auf den neuesten Stand im Gewichtsmanagement.

**Die zweiteilige Ausbildung besteht aus einem Modul in Präsenz und einem Modul Online.**

## Inhalte

- Präsenzmodul**
- Gesunde Ernährung
  - Fettstoffwechsel-Training
  - Diäten – Fasten – Kuren
  - Übergewicht
  - Ziele erreichen

### Online-Modul

- Gruppenleitung, Psychologie der Veränderung
- Verhaltenstherapeutische Schritte
- Kurskonzept
- Lebensstil-Veränderung
- Gestaltung von Präsenz- und Online-Kursen

## Preis

990 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Stefanie Kehr**  
Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



# Ernährungs-berater:in TCM

## 3-teilige Ausbildung

in Dein Leben oder Deine zukünftige Beratungspraxis integriert werden können.

Die Ausbildung ist für alle gedacht, die auf der Suche nach einer bewährten, ganzheitlichen Ergänzung zur westlichen Medizin sind. Du lernst, wie Du mit gezielten Ernährungsempfehlungen Beschwerden lindern und die Gesundheit nachhaltig fördern kannst. Ob als persönlicher Entwicklungsweg, als Ergänzung zu bestehenden Tätigkeiten oder als Basis für eine neue berufliche Ausrichtung: Diese Ausbildung eröffnet Dir vielfältige Möglichkeiten.

Die dreiteilige Ausbildung verbindet fundiertes theoretisches Wissen mit praktischer Anwendung. Du wirst nicht nur die Prinzipien der TCM kennenlernen, sondern auch erleben, wie Du diese im Alltag umsetzen kannst – für Dich selbst und andere. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du ein Zertifikat, das Deine Kompetenzen bestätigt und Dir eine solide Basis für Deine weitere Arbeit bietet.

## Inhalte

### Grundlagen der Chinesischen Medizin

- Prinzip von Yin und Yang verstehen
- Energiefluss Qi
- Wandlungsphasen
- 5-Elemente-Ernährung

- Diagnostische Prinzipien anwenden
- Qi Gong und Tai Chi erleben
- Geschichte der chinesischen Ernährungslehre

### Energetik von Lebensmitteln

- Temperaturverhalten
- Geschmack
- Funktionskreisbezug
- Wirktenenz
- Küchentechnische Einflüsse

### Ernährungsanamnese nach TCM

- Theoretische Grundlagen
- Disharmoniemuster
- Systematik der Klientenbefragung
- Live-Demonstration
- In Kleingruppen üben
- Rezepte analysieren

### Ernährung in verschiedenen Lebensabschnitten

- Schwangerschaft und Stillzeit, Kindheit und Jugend, Alter
- Essen nach Jahresrhythmen
- Östliches und westliches Ernährungswissen vergleichen

### Diätetik in der TCM

- Grundlagen und Prinzipien lernen
- Methodik anwenden
- Beispiele und Übungen nutzen

### Diätetik westlicher Krankheitsbilder

- Stoffwechselstörungen

- Magen-Darm-Erkrankungen
- Haut- und Atemwegserkrankungen
- Westliche u. chinesische Ernährung kombinieren

### Praxis der chinesischen Ernährung

- Speisen gemeinsam zubereiten
- Aufbau von Ernährungs- und Diätplänen
- Beratungstraining
- Fallbeispiele
- Supervision

## Preis

1.890 Euro (zzgl. 390 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Dr. med Uwe Siedentopp**  
Arzt für Naturheilverfahren und Ernährungswissenschaftler.



**Jakoba Blechschmied**  
Dipl. Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Fair-Streittrainerin.

Ernährung ist weit mehr als nur die Versorgung mit Nährstoffen – sie ist ein Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance.

Seit Jahrtausenden bildet die Ernährungslehre in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine zentrale Säule für ein gesundes und erfülltes Leben. Sie betrachtet Lebensmittel nicht nur analytisch, wie es in der westlichen Wissenschaft üblich ist, sondern auch nach ihrer energetischen Wirkung und ihrem Einfluss auf die individuelle Konstitution. Diese einzigartige Herangehensweise eröffnet neue Perspektiven, um die eigene Gesundheit zu fördern und anderen Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen eine wertvolle Unterstützung zu bieten.

In dieser Ausbildung tauchst Du ein in die faszinierende Welt der „5-Elemente-Ernährung“. Jedes Lebensmittel hat nach der TCM spezifische Eigenschaften: Es kann wärmend oder kühlend wirken, bestimmte Organe stärken oder die Lebensenergie, das „Qi“, fördern. Dieses Wissen lässt sich nicht nur auf exotische Zutaten, sondern auch auf heimische Lebensmittel anwenden. In der Seminarküche erprobst Du einfache, alltagstaugliche Zubereitungsweisen, die direkt



# DarmGesundheit

Lebensqualität und Immunstärkung

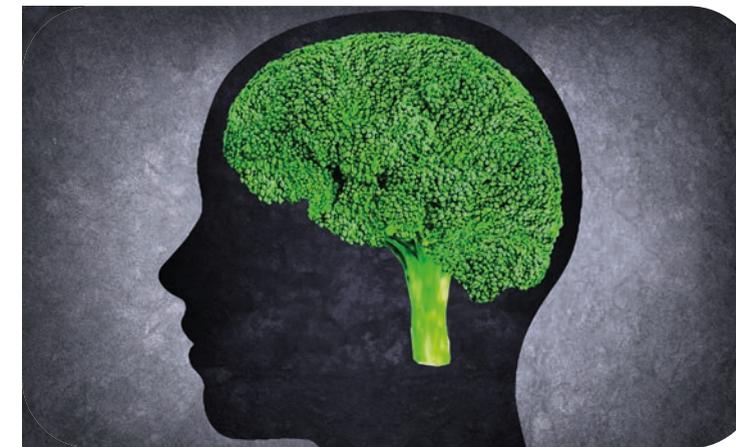
In der Naturheilkunde hat der Darm und die Darmflora eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

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.

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

## Inhalte

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



# Power für das Gehirn

Mikronährstoffe gegen das Vergessen

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

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

## Inhalte

- Nahrungsergänzung fürs Gehirns
- Die kognitive Funktion durch Superfoods erhöhen
- Brainfood Kraftstoffe für Nerven, Gehirnleistung und mentale Stärke
- Wie Du mit Brain-Gym Deine Lernfähigkeit und Deine Leistungsfähigkeit steigern kannst
- Adaptogene Heilpflanzen zur Burnout-Prophylaxe

- Demenz und Alzheimer durch zielgerichtete Ernährung verlangsamen
- Gehirnbooster-Mahlzeiten in der Lehrküche zubereiten
- Rezepte für den Alltag

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# 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 lernst Du 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.

## 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

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Berater für effiziente Mikroorganismen (EM®) und Qigong-Lehrer



**Eva Dreher**  
Zertifizierte Beraterin für effiziente Mikroorganismen (EM®) und TCM Ernährungsberaterin



# 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. Industriemäschung adé - „Pflanzenbasierter Genuss auf die Gabel“ ist das Motto einer neuen Life-Style-Ernährung für Kopf, Herz und Natur.

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

## Inhalte

- Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen im täglichen Leben
- Welcher Ernährungstyp Du bist und welche Ernährung passt zu Dir
- Unterschiedliche Sichtweisen
- Ernährungsempfehlungen u.a. zu Reizdarm,

- Bluthochdruck, Übergewicht, zu hohem Cholesterin, Diabetes und Laktose-Intoleranz
- Heilende Lebensmittel
- Essen gegen Entzündungen
- Brain Food – Essen gegen das Vergessen
- Herzgesunde Ernährung
- Superfoods – was sie wirklich können
- Wie Du Kräuter gezielt einsetzt
- Praxiseinheit und Verkostung in der Lehrküche mit leckeren und alltagstauglichen Rezepten

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Sigrid Siebert**  
Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



# Ayurvedaküche

Für mehr Energie, Leichtigkeit und gute Laune

- Ayurveda-Gerichte
- Die 6 Geschmacksrichtungen
  - Essen nach Konstitutionstypen
  - Die Lehre der Doshas
  - Konzept und Rolle von „Agni“  
– das Verdauungsfeuer
  - Yoga-Übungsstunden
  - Konzentration, Entspannung, Atem
  - Umfangreiche Rezeptmappe

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Martina Bergner**  
Yoga-Lehrerin, Meditations-  
leiterin und Kursleiterin für  
Yoga Nidra



**Martina Schön**  
Yoga-Lehrerin,  
Klangmassagepraktikerin  
nach Peter Hess, Ausgebildet  
in Reiki zum 1. Grad



# Gute-Laune-Küche

Basisch kochen für maximalen Genuss

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

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

Bringe Deinen Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht und fördere Deine Gesundheit auf natürliche Weise. Food mit Basenplus kurbelt Deinen Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und verleiht Dir ein neues Gefühl von Wohlbefinden!

## Inhalte

- Jünger und fitter bleiben
- Ein gesunder Darm für mehr Lebensfreude
- Der Weg zum guten Stoffwechsel – so aktivierst Du Deine Säure-Basen-Balance
- Wo stehst Du? – Selbst-Check mit Reflexion
- PRAL-Werte – die Faustformel für Ihren Alltag
- Viele praktische Tipps für die Umsetzung zu Hause
- In der schönen Lehrküche kocht Ihr gemeinsam köstliche basische Gerichte

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Stefanie Kehr**  
Fastenleiterin, Diät- und  
Ernährungs-beraterin,  
Gesundheitsberaterin,  
Kneipp-Mentorin

Die uralte indische Gesundheitslehre und Heilkunde kennt das Geheimnis der Qualitäten, Wirkungen und richtigen Zusammensetzungen von Lebensmitteln und Gewürzen für dauerhaftes Wohlbefinden, mehr Vitalität und Leichtigkeit.

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

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

## Inhalte

- Genuss-Kreativ-Küche
- Die Juwelen der Ayurveda-Küche: Ghee, Gewürze und Gewürzmischungen
- Zubereiten und Genießen vegetarischer



# Achtsam Spiritua

## Wege – zu innerer Balance und Lebensfreude.

In einer Welt voller Hektik, Informationsflut und ständigem Wandel suchen immer mehr Menschen nach innerer Ruhe, Sinn und einem tieferen Selbstverständnis. Spiritualität und Achtsamkeit bieten wertvolle Ansätze, um in dieser herausfordernden Zeit einen Ausgleich zu finden.

### Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist ein weit gefasster Begriff, der unterschiedliche Bedeutungen für verschiedene Menschen hat. Sie kann die Suche nach einem höheren Sinn im Leben, die Verbindung zu etwas Größerem als dem Individuum oder die Entdeckung der eigenen inneren Weisheit umfassen.

Im Kern geht es darum, die eigene Existenz zu reflektieren und zu verstehen, was uns erfüllt und glücklich macht. Dafür lassen sich verschiedene Praktiken nutzen wie Meditation, Naturerfahrungen, philosophische Lehren oder gemeinschaftliche Rituale. Spiritualität

stärkt auch das Gefühl von Zugehörigkeit und Einssein mit der Welt.

### Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, im Moment zu leben – unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Urteil wahrzunehmen. Ursprünglich aus buddhistischen Traditionen stammend, ist sie heute ein wichtiger Bestandteil moderner Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Achtsamkeit hilft, die kleinen Freuden des Lebens bewusst wahrzunehmen, anstatt in Grübeleien oder Zukunftsorgen zu verharren.

### Warum sind Spiritualität und Achtsamkeit heute so bedeutend?

In unserer schnelllebigen Gesellschaft sind Stress und Überforderung allgegenwärtig. Sie können zu einem Gefühl der Entfremdung und inneren Unruhe führen. Praktiken der Spiritualität und Achtsamkeit bieten dabei wertvolle Hilfestellung:

#### 1. Stressreduktion und innere Ruhe:

Achtsamkeit stärkt die emotionale Stabilität und hilft, Herausforderungen gelassener zu begegnen.

## 2. Sinnfindung und Selbstreflexion:

Spiritualität fördert Klarheit über Werte und Ziele, was in Zeiten der Sinnsuche Orientierung bietet.

## 3. Verbundenheit und Gemeinschaft:

Spirituelle Ansätze schaffen Nähe zu anderen und stärken die Beziehung zur Natur.

## 4. Gesundheit und Wohlbefinden:

Studien belegen die positiven Effekte auf psychische und physische Gesundheit.

Spiritualität und Achtsamkeit laden dazu ein, innezuhalten, sich selbst und andere bewusster wahrzunehmen und ein erfüllteres Leben zu führen – gerade in einer Zeit, die oft überfordert und entfremdet.

## Komm an die Akademie

Achtsamkeit und Spiritualität kommt in vielen Formen und Praktiken vor. Bei uns findest Du von Yoga und meditativem Bogenschießen über schamanische Reisen und Body & Mind Praktiken ein vielfältiges Angebot an Seminaren. Da ist für jede:n etwas dabei.

Wenn Du Fragen hast, erreichst Du uns Mo - Fr von 09:00 bis 17:00 Uhr per Telefon unter 06172/3009-822 oder per E-Mail an kontakt@rfa-oberursel.de



**Andrea Freund**

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin,  
Ritual- und Visionssucheleiterin



Bist Du bereit, tief in die Essenz Deiner Lebensfragen einzutauchen und eine neue Perspektive auf Deinen bisherigen Standort zu gewinnen?

Schon vor tausend Jahren legten die Ureinwohner Nordamerikas Steine zu einem Kraftort für ihre Rituale und Visionssuchen. Das Wort Medizin bedeutet für sie nicht nur Heilkunde, sondern „die geheimnisvolle transzendente Kraft hinter allen Erscheinungen“.

Auch heute noch ist das Medizinrad eine wirkungsvolle Methode zur Visionssuche für Menschen allen Alters. Es hilft Dir, Lebensübergänge bewusst, kraftvoll und tragend zu gestalten. Entscheidungen brauchen Klarheit. Klarheit braucht einen Kompass.

Wir arbeiten dabei ganz praktisch: Auszeiten in der Natur und die Reflexion in der Gruppe helfen, den eigenen Weg klarer zu sehen, Verantwortung zu übernehmen und das eigene Potenzial zu entfalten.

# Schamanisches Medizinrad

2-teilige  
Ausbildung

Deine persönliche Visionssuche

## Inhalte

- Visionssuche
- Weisheiten und Funktion des Medizinrads
- Praktische Übungen
- Reise der Selbstreflexion
- Persönliche Standortbestimmung für Lebensfragen
- Deinen Lebensweg erkennen und verstehen
- Naturbezogene Spiritualität
- Die Natur als Heimatort der Seele erleben

## Preis

1.190 Euro (zzgl. 234 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Body & Mind Practitioner



2-teilige Ausbildung

Widerstandsfähig zu sein, auch in stürmischen Zeiten, ist erlernbar. 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 und Stärke finden.

Lerne, wie Du mit Deinem Körper Deinen Geist beeinflusst und wie Dein Geist Deinen Körper formt. Als Body & Mind Practitioner kannst Du Impulse für Dich selbst setzen oder andere Menschen anleiten.

## Inhalte

- Embodiment: innere und äußere Haltungen
- Stressreaktionen und Relaxation Response
- Somatic movements – inneres Erleben
- Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- Bewegung und Gehirn: Neurozentriertes Training
- Qigong – Körper und Geist verbinden
- Minutenübungen gegen Verspannungen
- Gesunde Faszien: Beweglichkeit, Gesundheit
- Blockaden lösen: Selbstmassage, Akupressur

- Atmung: Energie und Entspannung
- Emotion und Bewegung: Mimik, Haltung
- Psyche, Gedanken und Immunsystem
- Das Gehirn positiv verändern – Training der selbstgesteuerten Neuroplastizität
- Konzeption von eigenen Seminaren

## Preis

1.190 Euro (zzgl. 351 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer



Mach das Jahr 2025 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 zu gelangen, wo Du immer schon hin wolltest.

Inputs aus Psychologie und Philosophie geben Denk-Anstöße. Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Forschungen zu „Was macht den Menschen aus?“ und „Wodurch entsteht Glück und Zufriedenheit?“ wechseln mit vielfältigen Methoden und Übungen zum eigenen Erleben ab.

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

# Vom gelingenden Leben

## In fünf Schritten durchs Jahr

Über den Zeitraum eines Jahres treffen wir uns insgesamt an fünf Wochenende:

### 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

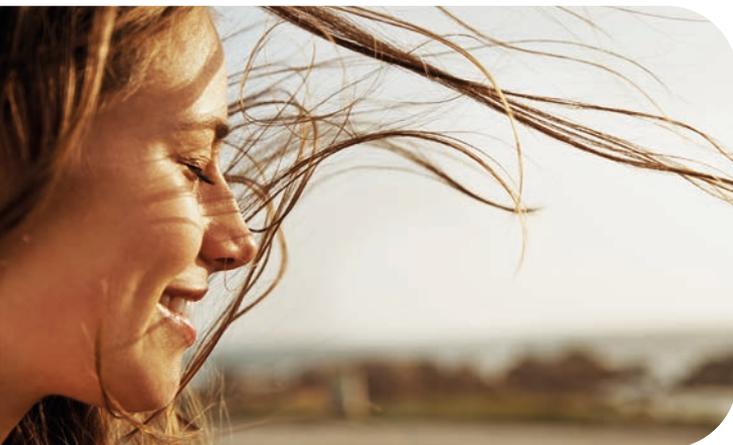
## Preis

1.990 Euro (zzgl. 390 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# Leiten und Begleiten – Spiritual Coaching

## Die vier Module im Jahreskreis

Wir werden uns über den Zeitraum eines Jahres insgesamt viermal am Wochenende treffen:

### 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.

Kraftvolle Führung auf Basis spiritueller Grundwerte

Bist du die oder der geborene Leiter:in in Deinem Team, in Deiner Gruppe, in Deiner Familie? Nein? Als Leiter:in wird niemand geboren. Zugegeben: Es gibt Eigenschaften, die es leichter machen, andere in einem gemeinsamen Lebens- oder Arbeitsfeld zu führen. Aber: Leiten und Begleiten will und kann gelernt sein. Dazu gehört auch mehr als Fachwissen und gutes berufliches Können.

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 u.a. 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.

## Inhalte

### Spirituelle Grundlagen

- Humanistisches Menschenbild
- Philosophie der Grundwerte
- Psychologische Grundfragen Was ist Spiritualität?
- Felder gelingender Kommunikation
- Lehren der Jahreszeiten und Elemente
- Denken im Natur-Kreislauf
- Einführung in die Mystik der Weltreligionen
- Impulse zur Konfliktbewältigung
- Verschiedene spirituelle und weltanschauliche Quellen

### Übungen

- Kommunizieren mit Körper, Geist und Seele
- Hören, zuhören, antworten
- Mit dem Atem leben
- Präsentisch leben
- Der inneren Stimme lauschen
- Umsetzung von Einsichten in den Alltag
- Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen
- Führen und loslassen
- Kreative Lösungen finden
- Visualisierung von Erfahrungen
- Spiel und Pantomime
- Arbeit mit Klängen Körperskulpturen
- Oasentag erfahren

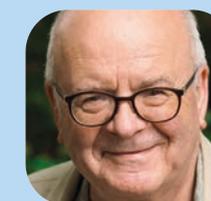
### Körperarbeit

- Stand finden, stehen und gehen
- Der Atem als Freund und Begleiter
- Körpersprache
- Übungen im Qi Gong
- Körpergebet
- Tibetisches Yoga

## Preis

2.190 Euro (zzgl. 312 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Helmut Schlegel**  
Franziskanerpater  
Meditations- und  
Exerzitienleiter  
Autor



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Meditations- und Achtsamkeitslehrer:in

Ruhe – Kraft – Energie

## Highlights

Flexibel buchbare Module: Nach dem Modul Grundlagen der Meditation kannst Du die weiteren Module einzeln buchen oder verschaffe Dir mit der Komplettbuchung einen Preisvorteil.

Entdecke die transformative Kraft der Meditation und werde Meditationslehrer:in! In unserem umfassenden Seminar „Meditationslehrer:in mit 4 Wochenendmodulen“ bieten wir Dir die Möglichkeit, tief in die Welt der Meditation einzutauchen und Deine eigene Praxis zu vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Basis-Modul: Grundlagen der Meditation

- Einführung in die Geschichte und Philosophie der Meditation
- Was Meditation ist – und was sie nicht ist
- Einblick in unterschiedliche Meditationsformen und Traditionen
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkung von Meditation

Einzelpreis: 590 € zzgl. Verpflegung 117 €.

Viele Menschen spüren, dass die Herausforderungen des Lebens oft innere Ruhe und Gelassenheit auf die Probe stellen. Meditation und Achtsamkeit bieten erprobte Wege, Stress zu reduzieren, die Konzentration zu stärken und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern. Das neue Konzept unserer Ausbildung vermittelt Dir das Wissen und die Praxis, um diese heilsamen, Jahrtausend alte Methoden nicht nur in Dein eigenes Leben zu integrieren, sondern auch anderen durch Meditationskurse und -anleitungen weiterzugeben.

## Neues Konzept!

Ob Du bereits Erfahrung hast oder Dich neu inspirieren lassen möchtest – unser neues, flexibles Konzept passt sich Deinen Bedürfnissen an. Du entscheidest, welche Module Du wann besuchst und erweiterst Dein Wissen Schritt für Schritt. Die einzelnen Module bieten Dir die Freiheit, nach Deinem Tempo zu lernen, zu erleben und zu erfahren.

4-teilige  
Ausbildung

## Modul 2: Techniken und Meditationsformen

- Vertiefung von Stille-Meditationen: Kraft durch Stille und Präsenz
- Bewegungsmeditationen: Vom dynamischen Meditieren bis zum achtsamen Gehen
- Bildmeditationen: Mit heilsamen Bildern Ruhe und Kraft finden
- Gruppenleitung: Didaktik, Methodik

Einzelpreis: 360 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul 3: Die Heilkraft der Atmung in der Meditation

- Atem als Schlüssel zwischen Körper und Geist
- Atemtechniken für Entspannung und innere Balance
- Wissenschaftliche Hintergründe zur Atmung und Meditation

Einzelpreis: 360 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul 4: Achtsamkeit als Lebensweg

- Unterschied: Achtsamkeit und Meditation
- Die Prinzipien und Regeln der Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit als Weg für ein erfülltes, bewussteres Leben

Einzelpreis: 360 € zzgl. Verpflegung 78 €.

Nach Abschluss der vier Module erhältst Du das Zertifikat „Meditationslehrer:in“, das Deine fundierte Ausbildung dokumentiert.

## Warum Präsenz wichtig ist

Meditation und Achtsamkeit entfalten ihre volle Wirkung in einem geschützten Raum, wo Du Dich ohne Ablenkungen auf die Praxis einlassen kannst. Unsere Ausbildung findet in der inspirierenden Atmosphäre statt, einem Ort der Begegnung und des Austauschs. Hier profitierst Du von persönlicher Begleitung durch unsere erfahrene Dozentin und vom Austausch in einer Gemeinschaft Gleichgesinnter.

## Kompaktpreis

1.590 Euro (zzgl. 351 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Kursleiter:in Schamanische Reisen

2-teilige Ausbildung

Schamanische Reisen sind eine Form der bildhaften Meditation verbunden mit einer konzentrierten Absicht, Ziele zu erreichen. Sie sind Trommelreisen in die imaginierte, phantasievolle Wirklichkeit. Unser Geist geht auf Wanderschaft und begegnet dabei unseren Krafttieren oder anderen Verbündeten, die helfen können, Ängste und Lebensthemen anzuschauen und zu bearbeiten. Blockaden können gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert werden, so dass Körper, Geist und Seele wieder in Balance kommen können.

Durch das eigene Erleben in der zweiteiligen Ausbildung spürst Du, wie tief innere Bilder wirken und welche Kraft sie auf den Körper und die Seele haben.

Die eigene Erfahrung und das durchdachte Konzept der Ausbildung befähigt Dich, nachhaltig bei Deinen Teilnehmer:innen Veränderungsprozesse zu aktivieren und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

## Inhalte

- Grundlagen der schamanischen Arbeit
- Krafttiere und Lehrer

- Archetypen
- Reisen in die verschiedenen „Welten“
- Lebensaufgabe nachspüren
- Licht- und Schattenarbeit
- Schamanische Rituale
- Energiemedizinische Arbeit
- Seele stärken – Schutzsymbole
- Reise zum Glaubenssatz
- Arbeit mit Steinen, Tieren, Pflanzen
- Medizinwanderung
- Kurs-Konzept erstellen, Kursleitung

## Preis

1.190 Euro (zzgl. 234 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Ritual-Begleiter:in

## 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
- Meditationen und Achtsamkeitsrituale im Wald
- Wissenschaftlicher Exkurs

Rituale geben Sicherheit und Struktur. Sie markieren den Wandel und sichern die Beständigkeit. Rituale geben Bedeutung und können bei Veränderungen helfen. Ritual-Begleiter:innen 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.

In dieser Ausbildung erfährst Du alles über die Herkunft, die Bedeutung und die Wirkung sowie den wissenschaftlichen Hintergrund von Ritualen. Du lernst, bestehende Rituale erfolgreich durchzuführen und eigene, kraftvolle Rituale zu entwickeln. Du machst Erfahrungen im Einzel- und Gruppensetting und bekommst Raum für Reflektion, Feedback und Supervision.

Bitte beachte: Voraussetzung für den Titel „Ritualbegleiter:in“ ist die Teilnahme am Seminar „Rituale“ vor oder nach der Ausbildung. Andernfalls erhältst Du eine Teilnehmerbescheinigung.

## Preis

650 Euro (zzgl. 156 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Rituale

Kraft des Immergleichen

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

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

Rituale dürfen wir erlernen, sie werden von Großeltern an Eltern 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.

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# Schreiben für die Seele

Journaling für Klarheit und Leichtigkeit

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

Zum gelingenden Journaling gehört auch eine Analyse des Geschriebenen. Dadurch gewinnst Du tiefere Erkenntnisse und erlangst Klarheit über das, was Du als Nächstes tun möchtest. Jenseits von überzogenen Erwartungen und automatischem Handeln.

Durch gezielten Einsatz von Journaling-Techniken arbeitest Du strukturierter an Problemlösungen und findest kreative Lösungsansätze für herausfordernde Situationen.

Neben unterschiedlichen Methoden des Journaling und viel Schreibpraxis schaltest Du beim Waldbaden im Taunus ab und probierst einen Journaling-Impuls in der Natur aus.

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

## Inhalte

- Dein Werkzeugkoffer – Für jede Situation die passende Schreibmethode
- Wie gestalte ich mein Tagebuch am besten?
- Kreative Fragen als Inspiration
- IGEL-Methode – Von stacheligen Problemen zu lebenswerten Lösungen.
- Ressourcen wiederentdecken – So setzt Du Deine Kräfte wieder frei
- Ist es „Stress“ oder ist es etwas anderes? – Emotionen erkunden und verstehen
- Die eigene Widerstandsfähigkeit entdecken
- Das innere Mäkelmonster bändigen
- Stärkende Waldbaden-Einheiten

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Claudia Scheidemann**  
Journaling-Coach, Trainerin,  
Moderatorin, Apothekerin,  
Gründung von „Die Schreib-  
apotheke®“



# Yoga und Waldbaden



## Inhalte

- Achtsamkeit mit sich und der Natur
- Langsamkeit und „Schlendern“
- Alle Sinne weit öffnen und Staunen – Füße und Beine vorbereiten auf das Gehen
- Den Atem zum Fließen bringen – Wie wirkt das System des Yoga

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Claudia Rauer**  
Ayur-Yogalehrerin und Yogatherapeutin.



**Heike Schröder**  
Trainerin und Coach im Arbeitsraum Natur, Kursleiterin Waldbaden, Mentaltrainerin, und Nordic-Walking Trainerin

Die Kombination aus Yoga, Achtsamkeit und Waldbaden bietet die wundervolle Möglichkeit, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Shinrin Yoku – „das Einatmen der Waldatmosphäre“ oder kurz das Waldbaden ist in Japan bereits seit Jahrzehnten eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit und wird von japanischen Ärzten erforscht und verordnet. Mit den Elementen Langsamkeit, Sinneswahrnehmungen, Atemübungen tauchen wir gemeinsam absichtslos in die Atmosphäre des Waldes ein und können entspannen, staunen und durchatmen.

Yoga wirkt ganzheitlich und bringt Körper und Geist in Einklang. Durch das regelmäßige Praktizieren der Yoga- und Atemübungen und den bewussten Auszeiten im wunderschönen Waldgebiet hinter dem Haus der Akademie Gesundes Leben ist es möglich direkt in den Entspannungsmodus einzutauchen.

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer:innen ohne Bewegungseinschränkungen!



# Therapeutisches Yoga



Stärkung eigener Ressourcen

## Inhalte

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

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Claudia Rauer**  
Ayur-Yogalehrerin und Yogatherapeutin.

Mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag mit Yoga und Achtsamkeit. Im Therapeutischen Yoga werden aktive Yogaübungen praktiziert, von sanften Dehnungen über Atemübungen bis hin zu stabilisierenden und kräftigenden Haltungen.

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

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



# Meditation für die Seele

Einkehren, meditieren, still werden

Raus aus dem Alltag! Nimm Dich aus dem Hamsterrad des immer-was-tun-müssens und richte Deine Wahrnehmung in Dich hinein.

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

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

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

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



# 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 Du einer wichtigen Quelle zum Aufbau von Energie – dem Parasympathikus – im Alltag mehr Raum gibst. So kannst Du Dein persönliches Energielevel sanft aber nachhaltig aufbauen, Stressbelastungen und „Energiefresser“ reduzieren.

## Inhalte

- 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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer



# Yin und Yang

Emotionen und Organe in Balance

Ausgeglichene Gefühle bilden die Quelle für Energie und Gesundheit.

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.

## Inhalte

- 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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer



# Chakra-Yoga und Klang

Inneres Gleichgewicht und Harmonie

Erlebe an diesem Wochenende die einzigartige Verbindung zwischen Chakra-Yoga und der heilsamen Wirkung der Klangschalen.

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

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.

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!

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Martina Schön**  
Yoga-Lehrerin und Klangmassage-Praktikerin

Oder:



**Claudia Rauer**  
Ayur-Yogalehrerin und Yogatherapeutin.



# Entspannen mit Klangschalen

Geist und Körper verwöhnen

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

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

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

## Inhalte

- Wirkung der Klänge erleben
- Unterschiedliche Klangschalen ausprobieren
- Entstehungsgeschichte der Klangmassage
- Anwendungsmöglichkeiten entdecken
- Zur Ruhe kommen
- Klangmassage geben und nehmen
- Klangmeditationen und Klangreisen genießen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Martina Schön**  
Yoga-Lehrerin und  
Klangmassage-  
Praktikerin



# Meditatives Bogenschießen

Eins sein mit Bogen und Pfeil

Mit Qigong- und Meditationselementen

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

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

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

**Hinweis:** Das komplette Equipment zum Bogenschießen wird gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Inhalte

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

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Monika Preuß**  
Meditationsleiterin,  
Qigonglehrerin,  
Ernährungsberaterin TCM,  
Klangschalenpraktikerin



# Tanzmeditation

Lebensfreude durch Bewegung & Achtsamkeit

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

Tanzen ist in allen Kulturen zeitlebens ein Ausdruck der Lebendigkeit und der Lebensfreude. Eins mit sich zu sein und dabei die Gemeinschaft spüren zu können, ist ein besonders Erlebnis.

Tanze mit Achtsamkeit, so beginnt der gemeinsame Tanz zu fließen. Bewegung im Einklang mit Musik zu entdecken – Das ist wahres Glück!

„Tanze und Dein Körper bewegt sich zur Musik während Deine Seele lächelt. Wenn Dein Herz zu tanzen beginnt, werden Deine Schritte zu Musik ...“

## Inhalte

- Meditation im Tanz
- Neue Entspannungsübungen
- Kreative Tanzelemente
- Bewegte Entspannung
- Achtsamkeit im Tanz
- Tanzimprovisation
- Meditation in Stille

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Natascha Hömig**  
Dozentin für Entspannung, Rhythmik, Bewegung und Tanz, Diplom Ökotrophologin



# 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 SensoryAwarenessarbeit, die ein besseres Körpergefühl mit sich bringen. Wir schärfen unsere Sinneswahrnehmung und lassen uns dabei vom Zauber des Augenblickes überraschen.

Gelebte Achtsamkeit – auf der körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene – hat als Grundlage die Achtung vor allem und die Erkenntnis, dass wir alle Teil eines größeren Zusammenhanges sind.

Freue Dich auf ein intensives Selbsterfahrungsseminar und nimm Impulse für Dich, Deinen Alltag und Deine Arbeit mit!

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



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



# BreathWalk®

Atmen und Gehen bzw. Yoga-Walking. Viele Menschen haben den Wert von Aktivität und Entspannung erkannt. BreathWalk® bietet die Möglichkeit, die wohltuenden Wirkungen beider Wege zu vereinen. BreathWalk® ist eine Methode, bei der bestimmte Atemmuster mit dem Rhythmus des Gehens synchronisiert werden und gleichzeitig eine meditative Aufmerksamkeit gehalten wird.

Eine Alternative zu Jogging oder Nordic Walking. Das konzentrierte Gehen ist einer der effektivsten Wege, neue Energien zu mobilisieren und sich gleichzeitig zu zentrieren.

BreathWalk® unterstützt, beim Abbau von Stress, Burnout-Syndrom, Überforderungsgefühlen, Übergewicht, lindert Wechseljahresbeschwerden, stärkt Immunsystem und Selbstheilungskräfte, reguliert den Kreislauf

Hinweis: BreathWalk® geht bei jedem Wetter – denn die Verbindung von Bewegung, Atem und Achtsamkeit schenkt Dir unabhängig von äußeren Bedingungen innere Balance.

## Inhalte

- Yoga im Gehen
- Meditative Aufmerksamkeit
- Walks zur Energetisierung und zur Entspannung
- Bewusste Atemführung
- Aktivitäts - Intervalle
- Rhythmischer innerer Klang
- Integration durch inneres Gehen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Dr. rer. pol. Irmelin Burkhardt**  
BreathWalk®-Trainerin,  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie.



# Gesundheit & Natur

# Die beste Medizin ist die richtige Lebensweise.

Was bedeutet Gesundheit für Dich? Ist es die Abwesenheit von Krankheit, oder empfindest Du sie als einen Zustand des inneren und äußeren Gleichgewichts? Die Wissenschaft der Salutogenese – sie befasst sich mit der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit – lädt Dich ein, Gesundheit als dynamischen Prozess zu betrachten, den Du aktiv gestalten kannst.

## Gesundheit verstehen: Ein Zusammenspiel vieler Faktoren

Salutogenese richtet den Blick auf die Ressourcen, die Dich stark machen, auch in stressigen oder belastenden Zeiten. Dabei spielt die Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen, eine entscheidende Rolle. Wie gut gelingt es Dir, mit den kleinen oder auch größeren Veränderungen im Alltag umzugehen und Dir kleine Inseln der Erholung zu schaffen?

Zu den Säulen, die Deine Gesundheit tragen, zählen Ernährung, Bewegung, mentale Techniken und die Kraft der Natur. Indem Du diese Elemente bewusst in Deinen Alltag integrierst, kannst Du Deine Lebensqualität nachhaltig verbessern und gleichzeitig Krankheiten vorbeugen.

## Essen und Trinken: Kraftstoffe für Körper und Seele

In den Medien begegnen uns gefühlt jeden Tag neue Ernährungsempfehlungen. Verunsicherung auf endloses Ausprobieren sind oft die Folge. Hast Du die beste Ernährungsweise für Dich schon gefunden? Nimm einmal nach dem Essen Deinen Körper und Deine geistige Leistungsfähigkeit wahr: Welche Nahrungsmittel geben Dir Energie, welche lassen Dich träge fühlen?

Woran erkennt man wirklich gute Lebensmittel? Ist „Bio“ automatisch gesünder? Bei den Fetten kommt es zum Beispiel auch auf die Zusammensetzung der Fettsäuren an, wenn Du eine gute Auswahl treffen möchtest. Lebensmittel wie frisches Gemüse, hochwertige Fette und komplexe Kohlenhydrate fördern sowohl Deine körperliche als auch Deine mentale Gesundheit. Superfoods wie Kurkuma, Ingwer, oder dunkle Beeren und dunkle Schokolade :) sind mit ihren antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften z.B. als Toppings wertvolle kleine Helfer.

## Heilpflanzen: Die Apotheke der Natur

Wusstest Du, dass Heilpflanzen wie Johanniskraut, Baldrian oder Ashwagandha seit Jahrhunderten für ihre harmonisierenden Eigenschaften geschätzt werden? Sie unterstützen Körper und Geist – sei es, um Stress abzubauen, den Schlaf zu fördern oder das Immunsystem zu stärken.

Welche Pflanzen haben in Deiner Umgebung Tradition, und könnten Dich neugierig machen, sie auszuprobieren? Vielleicht beginnt Deine Reise in die Welt der Heilpflanzen mit einem duftenden Lavendelbad, einer Tasse Melissentee oder ein paar Gänseblümchen auf dem Salat?

## Mentale Stärke und Entspannung: Der Schlüssel zur Balance

Dein Geist ist ein mächtiges Werkzeug. In der Salutogenese spielt die mentale Haltung eine zentrale Rolle: Optimismus, Dankbarkeit und Achtsamkeit wirken wie innere Anker. Mit einer Frage überrasche ich viele Patientinnen in meiner Praxis: „Hast Du Dich schon einmal gefragt, wie viel Zeit Du Dir täglich für Dich selbst nimmst?“ Was ist Deine Antwort?

Techniken wie progressive Muskelentspannung und Atemübungen sind leicht erlernbar. Auch Meditieren gelingt gut, wenn Du ein paar einfache Grundlagen kennst. Diese Techniken sind sehr gut darin, das Gedankenkarussell zu

stoppen und so dem Gehirn die Möglichkeit zur Regeneration zu geben – für mehr Kraft zum Lösen der offenen Fragen. Schon wenige Minuten bewusster Atmung können Dir mehr Ruhe und Gelassenheit schenken. Probiere es aus! Hier ein Tipp: Zähle bis 4 beim Einatmen. Zähle bis 7 beim Ausatmen. Wiederhole dieses Atmen 11 Mal (oder 11 Minuten lang). Das ist die 4-7-11 Atmung. Geht überall, fällt niemandem auf.

## Wenn Du magst, hier noch drei Fragen für Dich:

- Welche Aspekte Deiner Gesundheit schenkst Du bereits Aufmerksamkeit, und welche könnten mehr Raum erhalten?
- Was gibt Dir Kraft und Energie im Alltag?
- Wo könnten kleine Veränderungen große Wirkung entfalten?

Gesundheit ist kein starres Konzept, sondern eine persönliche Reise. Sie beginnt mit dem Bewusstsein, dass Du die Expertin oder der Experte Deines eigenen Wohlbefindens bist. Schritt für Schritt, liebevoll und achtsam, kannst Du zu Deiner eigenen Balance zurückfinden.

**Dr. Heidi Braunewell**  
Diplom Biologin,  
Heilpraktikerin und  
Phytotherapeutin





# Gesundheits-berater:in (IHK)

Verkostungsbeispiele ermöglichen ein Lernen mit allen Sinnen.

Die Weiterbildung umfasst vier Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertieft Du Dein Wissen in einem angeleiteten Selbststudium. Deinen Erfolg bescheinigt ein IHK-Zertifikat. Nach Deiner Weiterbildung bieten wir Dir eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

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

## Inhalte

### Ganzheitliche Gesundheit

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

### Ernährung

- Typgerechte Ernährung
- Vegetarische und vegane Ernährung
- Säure-Basen-Haushalt

Gesundheit ganzheitlich betrachten heißt: Den Menschen als Körper-Seele-Einheit zu begreifen und ihn nicht auf Messwerte zu reduzieren.

Die Weiterbildung orientiert sich an den häufigsten Fragen zu Gesundheit und Krankheit. Du lernst die klassischen Naturheilverfahren kennen. Schwerpunktthemen sind ganzheitliche Gesundheit, Heilpflanzenkunde und eine gesunde, typgerechte Ernährung. Du erwirbst Know-How und Fähigkeiten, die Dich zu Einzelberatung, zu Vorträgen in Vereinen, Volkshochschulen, Kindergärten, Schulen, Betrieben, Fitness- und Wellnessstudios und Hotels befähigen.

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,

- Lebensmittelkunde /-qualität
- Geschmacksexperte werden
- Planetary Health Diet
- Ernährungs-Apps
- Praxis in der Lehrküche

### Naturheilkunde

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

### Heilpflanzenkunde

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

### Indikationen

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

### Beratung und Vorträge

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

## Preis

2.390 Euro (zzgl. 624 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



### Jennifer Zirener

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



### Martin Rutkowsky

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



### Dr. Heidi Braunewell

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



# Kräuter-Experte:in

Fachwissen und Kräuter-Erlebnispädagogik

Der aktuelle Trend zeigt deutlich: Heil- und Wildpflanzen werden von immer mehr Menschen als natürliche Superfoods geschätzt. Ihre unglaubliche Vielfalt zu entdecken und in den Alltag zu integrieren, bereitet nicht nur Freude, sondern fördert auch die Gesundheit und eröffnet neue Perspektiven auf die Natur.

In dieser Ausbildung lernst Du, essbare Wildpflanzen sicher zu erkennen und zu nutzen. Ob in der Küche für köstliche Gerichte, bei der Herstellung von wohltuender Naturkosmetik oder zur Unterstützung Deiner Hausapotheke – nach Abschluss der Ausbildung bist Du qualifiziert, die Kraft der Kräuter und Heilpflanzen ganzheitlich für die Gesundheit in erlebnisorientierten Projekten einzusetzen und sie im Essen zu genießen.

## Neues Konzept!

Ob Du bereits Erfahrung hast oder Dich ganz neu inspirieren lassen möchtest – unser neues, flexibles Konzept, das sich an den Jahreszeiten orientiert, passt sich Deinen Bedürfnissen an. Du entscheidest, welche Module Du wann besuchst, und erweiterst Dein Wissen Schritt für Schritt.

Die einzelnen Präsenzmodule und unsere begleitende Lernplattform bieten Dir die Freiheit, nach Deinem Tempo zu lernen, während Du durch regelmäßige Online-Workshops immer in Kontakt bleibst. So vertiefst Du Deine Kenntnisse in Praxis und Theorie und knüpfst wertvolle Kontakte zu Gleichgesinnten, die Deine Begeisterung teilen.

## Highlights

**Flexibel buchbare Module:** Du entscheidest, wann Du lernen möchtest. Jeweils im Frühjahr und Herbst gibt es ein Einführungsseminar, in dem die theoretischen Grundlagen gelegt werden. Du kannst alle Module einzeln buchen oder Du entscheidest Dich für eine Gesamtausbildung zum Kompaktpreis.

**Jahreszeitlich orientiert:** Jedes Modul widmet sich den Pflanzen und Kräutern, die zur jeweiligen Jahreszeit zu finden und zu nutzen sind.

**Online-Workshops zwischen den Modulen:** Bleib immer auf dem neuesten Stand, erhalte Impulse für Dein Selbststudium und tausche Dich in regelmäßigen Kräutersprechstunden mit unseren Expert:innen und anderen Teilnehmer:innen aus.

52

**Persönlicher Austausch:** Triff Gleichgesinnte und erweitere Dein Netzwerk in einer wertschätzenden Gemeinschaft.

## Basis-Modul

Einstieg, jeweils Frühjahr oder Herbst

- Konzept-Vorstellung
- Basics Sammelpraxis
- Basics Botanik mit Übungen
- Basics Zubereitungsformen von Tees, Öl-, Essig-, Oxymel-Mazeraten
- Projekterstellung und -planung
- Kräuter-Erlebnispädagogik

Buchung über Frühjahrs- oder Herbstmodul.

## Modul Frühjahr - Wildpflanzen

- Basismodul Frühjahr
- Wildpflanzen, Frühlingskräuter sammeln
- Kräuter mit Kindern und Älteren
- Küchenpraxis: Rezepte, Zubereitung
- Sinne & Wahrnehmungen, Übungen
- Basics Säure-Basen-Haushalt und Kuren mit Frischpflanzen

Einzelpreis: 650 € zzgl. Verpflegung 117 €.

## Modul Sommer - Heilpflanzen

- Kräuterkundige von Hildegard von Bingen bis Lebensreformer Pfarrer Kneipp



53

- Hausapotheke – Erfahrungsheilkunde bei verschiedenen Leiden
- Heilpflanzenpraxis in Küche und Natur
- Exkursion Bioland-Rosenschule Ruf in Bad Nauheim-Steinfurth
- Drogenkunde Wirkstoffe – Sicherheit im Wissen und Verwendung gewinnen

Einzelpreis 450 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul Herbst - Nahrungspflanzen

- Basismodul Herbst
- Sammelpraxis-Herbst: Samen – Früchte – Wurzeln
- Exkursion Botanischer Garten Frankfurt mit Botanischen Übungen
- Lagerfeuer mit Märchen, Mythen und Gedichten
- Vorträge halten, sich präsentieren

Einzelpreis: 650 € zzgl. Verpflegung 117 €.

## Modul Winter - Sprossen, Räuchern, Naturkosmetik

- Kosmetik-Praxis: Hautöle, Salben, Hydrolat herstellen
- Ätherische Öle erleben und verwenden
- Räucher-Workshop
- Keime, Sprossen, Microgreens
- Outdoor-Winter: Winterpflanzen nutzen

Einzelpreis 450 € zzgl. Verpflegung 78 €.

### Kompaktpreis

1.990 Euro (zzgl. 390 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainerinnen



**Astrid Schmitt-Dossou**  
Diplom Ökotoxikologin,  
gelernte Bio-Kräutergärtnerin,  
Dozentin für Wildpflanzen-  
Ernährung



**Dr. Heidi Braunewell**  
Diplom Biologin, Dozentin für  
Ernährung und Naturheilkun-  
de, Suggestopädie-Trainerin,  
Buchautorin



**Sarah Wisniewski**  
Kräuterexpertin,  
Phytotherapeutin,  
Kräuter-Erlebnispädagogin



Hilfe zur Selbsthilfe – Heilpflanzen können bei vielen Beschwerden zur Linderung oder Heilung verwendet werden. Als Heilpflanzenberater:in bietest Du eine qualifizierte Orientierungshilfe zur Prävention und gibst wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen zum gezielten Einsatz von Arzneimitteln bei bestimmten Indikationen. Du lernst die Grenzen der Selbstmedikation und unerwünschte Wirkweisen kennen.

Im Kräutergarten der Akademie entdeckst Du viele Heilpflanzen, probierst und bereitest Haus-tees und Salben in der hauseigenen Lehrküche zu. Du erlebst ganz praktisch die wohltuende Wirkung Kneipp'scher Wasseranwendungen.

**Zertifikat möglich.**

### Inhalte

- Heilpflanzen
- Naturarzneimittel
- Hausapotheke
- Selbstmedikation
- Kräuterexkursionen
- Praxis in der Lehrküche
- Indikationen wie Erkältung, Immunmodulation, Stress, Schlaf, depressive Verstimmungen,

# Heilpflanzen- expert:in

Mächtige Heilkraft aus der Natur

Frauenheilkunde, Venen, Hautprobleme uvm.

- „Botanicals“ – Nahrungsergänzungen
- Wickel, Auflagen und Kneipp'sche Wasseranwendungen
- Alkohol in Arzneimitteln

### Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainerinnen



**Dr. Heidi Braunewell**  
Diplom Biologin, Dozentin für  
Ernährung und Naturheilkun-  
de, Suggestopädie-Trainerin,  
Buchautorin



**Sarah Wisniewski**  
Kräuterexpertin,  
Phytotherapeutin,  
Kräuter-Erlebnispädagogin



# Bewegungscoach



1-teilige Ausbildung

- Belastungsdosierung
- Pulskontrolle und Testübungen für Herz-Kreislauf-System
- Das Mindestmaß an körperlicher Bewegung
- Benefits körperlicher Aktivität
- Bewegungsübungen im und fürs Home-Office
- Do's and don'ts für Coaches
- Übungsanleitung und -korrektur
- Umgang mit mentalen Widerständen
- Praxis-Training mit Supervision

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer,  
Diplom Ökotrophologe,  
Stressmanagement-Trainer



**Chris Segieth**  
Diplom Sportwissenschaftler  
und Sporttherapeut.  
Dozent an der Justus-Liebig-  
Universität Gießen

Als Bewegungscoach bringst Du ein gesundes und wohldosiertes Maß an Bewegung in Dein eigenes Leben und hilfst anderen Menschen, negative Sporterfahrungen zu überwinden, um mit Freude Bewegung in den Alltag zu integrieren. Unser erfahrenes und kompetentes Trainer-Team zeigt Dir kompakt mit einer Vielzahl von einfachen Trainingsübungen und Coaching-Methoden, wie Du „Bewegungsmuffel“ aktivierst. Durch die Kombination aus kompetenter Übungsanleitung, fundiertem Wissen zur Ermittlung des Fitnesszustandes und der eigene wohltuenden Erfahrung bist Du ein überzeugende:r Ansprechpartner:in und Coach für Deine Klient:innen, Arbeitskolleg:innen und Dein privates Umfeld.

## Inhalte

- über 50 alltagstaugliche Übungen aus Kraft-, Koordinations- und Faszientraining
- 3-dimensionale Rückenmobilisation und Triggerpunkt-Bearbeitung
- Dehn- und Lockerungsübungen
- Faszientraining
- Trainingspläne Kraft-Ausdauer-Koordination
- Ermittlung des individuellen Fitnessstands
- BIA-Messung: Muskelmasse/Körperfett
- Empfehlung zur individuellen



# Beratung bei Krebserkrankungen

Ernährung, Naturheilkunde, Nahrungsergänzung

Die Anzahl der Krebserkrankungen nimmt in Deutschland stetig zu. Nicht selten fühlen sich die Betroffenen oder Angehörige mit der Diagnose allein gelassen. Erweitere in dieser Kompakt-Fortbildung Deine Beratungskompetenz in den Bereichen Ernährung, Naturheilkunde, Nahrungsergänzung speziell für Krebspatient:innen.

Du lernst das Krankheitsbild Krebs ausführlich kennen und erfährst, welchen Einfluss die Erkrankung auf die Stoffwechsellage des Betroffenen hat. Dazu bekommst Du Tipps zum Umgang mit Betroffenen, deren Verwandten und Bekannten. Du lernst, einfühlsam Fragen zu stellen und zugewandt zu informieren.

## Inhalte

- Krebs vorbeugen durch gezieltes Essen und Trinken und Ernährungstherapie
- Ist ketogene Ernährung sinnvoll?
- Mikronährstoffe, Nahrungsergänzung und Nahrungsergänzungsmittel
- Superfoods, Gewürze und sekundäre Pflanzenstoffe
- Krebs verstehen - Krankheitsbild, Krebsentstehung, Stoffwechsellage

- Das Zusammenspiel von Krebs und Psyche
- Psycho-Onkologie
- Das Immunsystem stärken
- Strategien zur Unterstützung von hormonabhängigem Krebs bei Männern und Frauen
- Beratung und Begleitung – sensibel mit Krebsbetroffenen umgehen
- Mit Praxis in der schönen Akademie-Lehrküche – leckere Rezepte für mehr Vitalstoffe

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# Berater:in Frauengesundheit

Ganzheitlich zu mehr Gesundheit & Wohlbefinden

Das Frausein ist ein komplexes Thema, das sich durch gesellschaftliche, biologische und auch persönliche Einflüsse im Laufe des Lebens verändert. Nicht immer sind diese Veränderungen angenehm und können im Zweifelsfall zu einem Ungleichgewicht führen, das die Lebensqualität erheblich einschränkt. Und das muss nicht sein!

In unserer Ausbildung rund um die Frauengesundheit lernst Du, worauf es speziell bei Frauen in Sachen Ernährung, mentale Gesundheit und Bewegung ankommt. Es werden individualisierbare und praxisorientierte Lösungsansätze für stressbedingte Probleme, hormonelle Dysbalancen und Frauenleiden in den verschiedenen Lebensphasen vermittelt.

Frauen von heute dürfen und möchten über sich sprechen. Denn sie kommen häufig zwischen Vereinbarkeit von Beruf und Familie oder durch frauenspezifische Beschwerden, die wenig Beachtung in der Medizin finden, zu kurz. Was diese Frauen brauchen, ist kompetente und ganzheitliche Beratung in Sachen Frauengesundheit.

Genau hier setzt diese Ausbildung an: Sie verbindet fundiertes Fach- und Erfahrungswissen aus den Bereichen Gesundheitswissenschaften,

Ernährung, Naturheilkunde, Bewegung und Entspannung mit aktuellen Erkenntnissen aus der (Verhaltens-)Psychologie, Kommunikation und Beratungstechnik.

Nutze das erlernte Wissen zur ganzheitlichen Frauengesundheit für Deine bestehende Beratungstätigkeit und erweitere damit Deine Kompetenz. Nutze die Ausbildung auch für Dich persönlich oder als Einstieg in ein neues berufliches Umfeld.

## 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. Menstruationsbeschwerden, PMS, Endometriose)
- **Herausforderungen an die Gesundheit in Angriff nehmen:**

von Umwelteinflüssen, Schlaflosigkeit, einem gesunden Herzen bis zur Osteoporosevorbeugung

- **Natürliche Familienplanung (NFP):** Methoden und deren Anwendung
- **Auch schwierigeren Phasen souverän begegnen:** mit gezielter Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, Bewegung sowie Entspannung
- **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**
- **Naturerlebnisse im Naturpark vor der Tür**

## Preis

1.590 Euro (zzgl. 312 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



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



**Martina Brede**  
Dipl. Ökotrophologin, Mineralstoffberaterin Schüssler-Salze, NLP-Practitioner.



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



# Qigong-Trainer:in

BVTQ-zertifiziert

wichtige Bausteine.

Inhaltlich verbindet die Ausbildung altes daoistisches Wissen mit neuen westlichen Erkenntnissen aus Neurowissenschaft, Embodiment und Faszienarbeit. Der praktische Anteil bildet den Schwerpunkt. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Neben vier Präsenzmodulen erhältst Du in zusätzlichen 24 Online-Terminen Inhalte, Impulse und Übungen, um den bestmöglichen Praxis-transfer sicherzustellen.

**Das Highlight:** Diese Ausbildung ist nach den Richtlinien der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong e.V. zertifiziert und bescheinigt die qualifizierte Berechtigung zum Unterrichten von Qigong.

## Inhalte

### Grundlagenwissen

- Im Fluss: Qi – Energie und Lebenskraft
- In Balance: Das Konzept von Yin und Yang
- In Veränderung: Die 5 Wandlungsphasen
- Im Einklang: Grundlagen der Daoistischen Philosophie
- San Bao – 3 Schätze des Dao: jing (Körper/Vitalität), qi (Energie), shen (belebender Geist)

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

Qigong ist die Kunst, unsere Lebensenergie zu stärken, kann Selbstheilungskräfte aktivieren und wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und als Prävention praktiziert. Durch das positive Zusammenwirken von Körper und Geist finden wir im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit, werden beweglicher, resilienter, gelassener und energievoller.

Die Ausbildung vermittelt wichtiges Grundlagenwissen und ermöglicht einen tieferen Zugang zur Kultivierung der gesundheitsfördernden Wirkung von Qigong für Körper und Geist. Das Erlernen von traditionellen und modernen Qigong-Praktiken macht die unterschiedliche Wirkungsweise unmittelbar erfahrbar. Es vertieft die persönliche Praxis und qualifiziert zur Weitergabe im Unterricht.

Wissen, Fühlen und Sein steht im Mittelpunkt der Ausbildung. Sie zeigt, wie wir Qigong zur Stressregulation, Entspannung und als Kraftquelle im Alltag nutzen können. Selbsterfahrung, Selbstkultivierung und Selbstwirksamkeit sind

4-teilige  
Ausbildung

- 3 Säulen des Qigong: Atmung, Bewegung, Geist
- Einführung TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Qigong, Faszien und Neuroplastizität
- Das Nervensystem regulieren: Stress- und Entspannungsreaktion
- Aufbau und Unterricht von Qigong-Kursen

### Bewegtes Qigong (Donggong)

- Die 8 Brokatübungen (Ba Duan Jin Qigong) – Bewegung und Ruhe
- Der schwimmende Drache (Hui Chun Gong) – Qigong der kleinen Verjüngung
- Spiral-Qigong – Beweglichkeit und Energiefluss
- Sonnen-Qigong – Lebenskraft tanken

### Stilles Qigong (Jinggong)

- Kraft der Mitte: Meditation für innere Kraft und Zentriertheit
- Das innere Lächeln: Herzenergie für neuronale Transformation
- Die 6 heilenden Laute: Organe und Emotionen in Balance
- Kleiner Energiekreislauf: Energie-Meditation

### Weitere Praktiken

- Kultivieren des Qi – energetische Arbeit
- Akupressur, Meridianmassage
- Tun und Nicht-Tun – Die Kraft des Loslassens

- Tu Na: Atempraktiken für Entspannung und Energie
- Aufbau der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Balance und Kraft
- Kurzpraktiken gegen Stress, Verspannungen, für Konzentration, Frische

### Zertifikatsarbeit

- Zeit für die eigene Übungspraxis zwischen den Modulen
- Projektarbeit
- Präsentation eines Praxisteils

## Preis

3.290 Euro (zzgl. 624 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



### Dieter Bund

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



# Ayurveda Coach

Entdecke die Wissenschaft des Lebens

Basismodul und vier Aufbaumodule. Die Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbaumodulen ist der vorherige Abschluss des Basismoduls. Du kannst alle Module einzeln buchen oder Du entscheidest Dich für eine Gesamtausbildung zum Kompaktpreis. Es lohnt sich!

## Basis-Modul: Grundlagen des Ayurveda

- Ziel des Ayurveda
- Kreislauf und Grundlagen des Lebens
- Die fünf Elemente
- Anatomie und Gewebe
- Eigenschaften und Funktionen der Doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- Stoffwechselprozesse
- Konstitutionstypen und Konstitutionsbestimmung
- Erhalt der Gesundheit
- Ursachen von Krankheiten (physisch und mental)
- Diagnosemethoden und Befunderhebung
- Typische Erkrankungen der Doshas
- Ordnungstherapie und tägliche Routinen
- Ernährungsregeln und gesundheitserhaltende Maßnahmen

Einzelpreis: 850 € zzgl. Verpflegung 156 €.

Tauche ein in die zeitlose Weisheit des Ayurveda und lerne, wie Du Dein Wohlbefinden und das Deiner Mitmenschen nachhaltig stärken kannst. Diese Ausbildung bietet Dir ein tiefes Verständnis für ganzheitliche Naturheilkunde – sei es für Deine persönliche Lebensgestaltung, die Unterstützung Deiner Familie oder als Grundlage für Deine berufliche Zukunft.

Ayurveda verbindet jahrtausendealtes Wissen mit einem modernen Ansatz, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Erfahre, wie Du die individuellen Bedürfnisse Deiner eigenen Konstitution oder die Deiner Klient:innen erkennen und gezielt fördern kannst – für mehr innere Stärke, weniger Stress und ein ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein.

Die Themen reichen von ayurvedischer Ernährung und Kräuterheilkunde bis hin zu Entgiftung und Regeneration – praxisnah, verständlich und tiefgehend. Werde Teil einer inspirierenden Reise und bringe mehr Balance und Gesundheit in Dein Leben und das anderer.

## Highlights

Die Ayurveda Ausbildung ist unterteilt in ein

## Modul Ahara: Nahrung als Medizin

- Den eigenen Ernährungsstil mit Ayurveda verbinden
- Nahrung als Werkzeug zur Krankheitsprävention und -behandlung
- Rezepte für die praktische Umsetzung

Einzelpreis: 420 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul Dravyaguna: Phytotherapie im Ayurveda

- Heilsame Kräuter und ihre Eigenschaften
- Kombinationspräparate und Anwendungen
- Wirkung und Nutzen in der Praxis

Einzelpreis: 420 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul Rasayana: Verjüngung und Entgiftung

- Stärkung der Lebensenergie
- Verjüngende Mittel und ihre Wirkweise
- Entgiftungsanleitungen für den Alltag

Einzelpreis: 420 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Modul Immunsystem: Mit Ayurveda gesund durch die Jahreszeiten

- Grundlagen der ayurvedischen Wetteranpassung
- Ernährung und Lebensstil für jede Jahreszeit
- Prävention saisonaler Krankheiten

Einzelpreis: 420 € zzgl. Verpflegung 78 €.

## Kompaktpreis

2.390 Euro (zzgl. 468 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Lara Weigmann**  
Studium der Ayurveda Medizin, Heilpraktikerin und Yoga-Lehrerin.



# AugenCoach

Ganzheitliches Sehtraining inklusive Kurskonzept

spannenden und vitalisierenden Übungen für jedes Alter... und das Ganze in einem ressourcenorientierten, spielerischen Rahmen, mit dem ein Neulernen und Nachlernen optimierter Sehgewohnheiten mit Leichtigkeit gelingt.

## Inhalte

### 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

### 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

Bildschirmarbeit und Stress belasten unseren Körper und unsere Augen einseitig: Fehlsichtigkeit, Augenerkrankungen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen können die Folge sein. Ganzheitliches Sehtraining kann helfen, die Fehlsichtigkeit zu reduzieren, die Augen zu entlasten und einen Ausgleich zu schaffen.

Erlebe, wie durch kleine Übungen schnell und nachhaltig das Sehen verbessert werden kann und wie Du Menschen aus der „Da-kann-man-nichts-Machen-Falle“ führen kannst. Erlerne Übungen, die mit Leichtigkeit und oftmals ganz nebenher in den Alltag integriert werden können.

Du lernst die Effekte des ganzheitlichen Sehtrainings kennen und kannst die Augenübungen sofort im Präventionsbereich anwenden. Im betrieblichen Kontext erfährst Du, wie diese als bürotaugliche Kurzübungen am Bildschirmarbeitsplatz ganz nebenbei eingesetzt werden können. Dabei sind Anleitungspraxis und Gruppenleitung Teil der Ausbildung.

Tiefes Verständnis für die Augen gibt Dir der Einblick in die kindliche Sehentwicklung und in die wichtigsten Augenerkrankungen. Mit ent-

### Natürliche Sehentwicklung anregen, fördern

- Kindliche Sehentwicklung auf einem Blick
- Wichtige Frühkindliche Reflexe erleben
- Förderung der Sehkraft mit Sehspielen
- Kurz-/ Weitsichtigkeit

### [Seh]-Ressourcen fördern bei Alterssichtigkeit und Augenerkrankungen

- Augen Yoga, Augenakupressur, Augenentspannung
- Farbtafeln nach Wolfgang Hätscher-Rosenbauer
- Augen-Gesundheit, Augen-Vitamine, Augenbäder
- Symptomatik, Emotionen, Maßnahmen und Augenübungen
- Trockene Augen, Altersweitsichtigkeit - Presbyopie
- Grauer Star, Grüner Star
- Makuladegeneration
- Netzhautrisse / -ablösung
- Die Pupille
- Sehübungen mit der Rasterbrille

### Konzepte

- Fehlsichtigkeit verstehen durch das Üben mit Augenerkrankungsbrillen
- Sehübungen nach Rubriken sortiert
- Projektarbeit - Schulungseinheit selber gestalten
- Anleiten von Übungsgruppen
- Freies Sprechen - Vortragstraining
- Sehtraining-Kurskonzept - Baukastensystem

3-teilige  
Ausbildung

- Programm zur Stärkung der Sehkraft
- 3 x 3 Augen-Pausen - Kurzübungsprogramm für Firmen
- Sehspiele für Kinder

## Preis

1.790 Euro (zzgl. 468 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Marianne Wiendl**  
Sehtrainerin,  
Heilpraktikerin  
Autorin



**Agnes Blessing**  
Optikerin,  
Ganzheitliche  
Sehtrainerin



**Elvira Boguth**  
Heilpraktikerin,  
Sehtrainerin



# Augenschule

für gesundes und lebendiges Sehen

## Inhalte

- Auge und Sehsinn verstehen
- Sehfunktionen optimieren
- Sehqualität steigern
- Sehkraft mit Farben stärken
- Nachhaltige Sehübungen
- Wirkungsvolle Anleitungen für zu Hause

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Sylvia Gelman**  
Expertin für entspanntes Sehen,  
ganzheitliche Sehtrainerin,  
Atemmeditation und Matrix-  
Inform Anwenderin



# Systemische Augentherapie

Klar und selbstbestimmt sehen

## Inhalte

- Meditation in die Augenenergie
- Imaginäres Gestalten
- Konflikte lösen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Marianne Wiendl**  
Sehtrainerin,  
Heilpraktikerin  
Autorin



# 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.

Entdecke Methoden, die zu Deinem unmittelbaren Wohlbefinden führen und erfahre die Lebensfreude, die Pilates bewirkt.

## 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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Uta Gotschlich**  
zertifizierte Pilates-Trainerin, Faszientrainerin, Trainerin für Stressmanagement sowie für Entspannungsmethoden



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

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

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

# Meridiane für mehr Energie im Leben

## Inhalte

- Die Entwicklung der Meridiane von Geburt bis ins hohe Alter
- Wie sich Störungen der Meridianentwicklung in verschiedenen Altersstufen zeigen
- Diagnostische Einordnung von Befindlichkeitsstörungen und psycho-emotionalen Symptomen
- Behandlungsansätze und deren Umsetzung in Dein spezifisches Behandlungsangebot
- Praktische Anwendung in der Arbeit mit Babys, Kindern und Erwachsenen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Karin Kalbantner-Wernicke**  
Kinder-Physiotherapeutin, Shiatsu-Lehrtherapeutin, international anerkannte Expertin auf dem Gebiet der kindlichen Entwicklung.



**Thomas Wernicke**  
Facharzt für Allgemeinmedizin und Arzt für Naturheilverfahren mit der Schwerpunktpraxis für Säuglings- und Kinderbehandlung



# Mit TCM stark in der Abwehr

Allergien und Infekten wirksam begegnen

## Inhalte

- Allergien, akuten und chronischen Infekten wirksam begegnen
- Immunsystem aus westlicher Sicht
- Ernährungsstatus und immunologische Kompetenz
- Wandlungsphase Metall als Abwehrsystem
- Mikrobiom und COVID-19
- Konzept von Wei Qi und Toxinen in der TCM
- Chinesische Heilkräutertees
- TCM Super Food und westliche Nahrungsergänzungsmittel
- Küchenrezepte bei immunologischen Störungen
- Prävention und Rekonvaleszenz mit Yangsheng

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dr. med Uwe Siedentopp**  
Arzt für Naturheilverfahren und Ernährungswissenschaftler.



# Schüßler – 12 heilkräftige Salze

Effektive Selbstbehandlung

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Martina Brede**  
Dipl. Ökotrophologin, Mineralstoffberaterin Schüßler-Salze, NLP-Practitioner.



# Heil- und Wildkräuter

Das Erlebniseminar

- sinnvoll und sinnlich
- Pflanzenheilkunde - Historischer Streifzug von der Steinzeit zur Moderne
- Naturheilkunde - Einsatz bei Erkältung, Kopfschmerz, Magen-Darmverstimmung u.a.
- Selbstversorgung - Tipps für den Anbau im Garten und auf dem Balkon
- Sammeln, Trocknen und Aufbewahren - Hinweise für den Alltag

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Astrid Schmitt-Dossou**  
Diplom Ökotrophologin,  
gelernte Bio-Kräutergärtnerin,  
Dozentin für Wildpflanzen-  
Ernährung



**Sarah Wisniewski**  
Kräuterexpertin,  
Phytotherapeutin,  
Kräuter-Erlebnispädagogin

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

Entdecke die Schätze am Wegesrand auf Exkursion in der herrlichen Taunus-Landschaft rund um die Akademie und lerne die Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen.

In unserer Seminarküche verwandelst Du die Kräuter & Blüten zu grünen Smoothies, feinen Salaten, gesunden Snacks, Tees und Frischpflanzensäften. Die attraktive Rezeptesammlung nimmst Du mit nach Hause.

Erfahre, was die Wissenschaft zur Pflanzenheilkunde erforscht und welche Wirkungen sie belegt hat. Lerne wirkungsvolle Naturarzneimittel, ihre Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kennen.

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

## Inhalte

- Heilkräuter und Wildpflanzen bestimmen
- Kräuterexkursion - Taunuslandschaft erleben
- Kräuterküche & Blütenträume



# Hildegard von Bingen

Ernährung und Naturheilkunde

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

Ihr Wissen und die Botschaft um eine ganzheitliche Heilung des Menschen werden in diesem Seminar erläutert und Heilmittel aus der Klostermedizin nach Originalrezepten hergestellt. Sie kochen nach Hildegard mit bekömmlichen Lebensmitteln und setzen Hildegard-Gewürze mit ihren anregenden und unterstützenden Wirkungen ein. Heilpflanzen der heiligen Hildegard werden aus ihrer Zeit und heutiger Sicht beleuchtet: Küche, Kräuter und Hildegard-Apotheke – zur Selbsthilfe noch immer aktuell.

**Hinweis:** Geeignet als Fortbildung für Gesundheits- und Ernährungsberater:innen

## Inhalte

- Hildegard von Bingen in ihrer Zeit
- Naturheilkunde und Ernährung nach Hildegard von Bingen

- Gewürz- und Edelsteinkunde
- Gemäßigtes Fasten und Tipps zur Entschlackung nach Hildegard von Bingen
- Herstellung und Anwendung von Heilmitteln nach Originalrezepten
- Wie Du Deine eigene Hausapotheke nach Hildegard herstellen
- Viel Praxis: Gemeinsames Kochen in der schönen Lehrküche nach Empfehlung von Hildegard von Bingen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Susanne Neifer**  
zertifizierte Referentin der Internationalen Gesellschaft Hildegard von Bingen, ausgebildet in Klostermedizin und Pflanzenheilkunde



# Wechseljahre – die Kraft des Wandels

Hilfe aus der Naturheilkunde.

nachgewiesener Weiterbildung in Ernährung, Gesundheit oder Naturheilkunde erhalten das Zertifikat „Berater:in Wechseljahre“.

## Inhalte

- Bedeutung der Wechseljahre im Leben einer Frau und die Wahrnehmung in der Gesellschaft
- Hormonellen Veränderungen und Symptome
- Emotionale Herausforderungen
- Phytotherapeutische Möglichkeiten
- Bedeutung von Ernährung und (Basen) Fasten in den Wechseljahren
- Einfluss des Lebensstils
- Alternativen zur Hormonersatztherapie
- Beratungskompetenzen sensibilisieren

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Simone Möller**  
Heilpraktikerin mit Zusatzqualifikation für Ernährungsmedizin (BTB), Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin

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

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

Dieses Seminar schenkt Dir nicht nur wertvolle Impulse für Deine eigene Gesundheit und Lebensqualität, sondern auch Werkzeuge, mit denen Du andere Frauen durch diese Lebensphase begleiten kannst. Durch praxisorientierte Gruppenarbeit und Beratungssimulationen erhältst Du das Rüstzeug, um Dein neu gewonnenes Wissen direkt anzuwenden.

**Zertifizierung möglich:** Teilnehmer:innen mit



# Das Geheimnis der 100-Jährigen

Lebensstilcoaching

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

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

Erfahre in diesem Seminar, wie Du zum Hauptakteur Deiner Gesundheit wirst!

## Inhalte

- Lebensstilcoaching
- Lebensstilmedizin: Chancen und Grenzen verschiedener wissenschaftlicher Konzepte
- „Power 9“ – neun einfache Praktiken für ein langes Leben
- Wie Du Dein „Iki gai“ findest
- Hara hachi bu – was wir von der japanischen Ernährung lernen können
- Wie Du Deinen inneren Arzt aktivierst

- Die Geheimnisse der Blue Zones
- Mehr essen weniger wiegen – so geht es wirklich
- Wie Bill Clinton wieder gesund geworden ist
- Dein kleines starkes Notfallset
- Epigenetik – Schutzgene einschalten
- In unserer schönen Seminarküche bereitest Du Rezepte zu, die von den Blauen Zonen inspiriert sind

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Sigrid Siebert**  
Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



# Alles Gute für die Faszien

Das Geheimnis von Beweglichkeit, Straffheit und Wohlbefinden!

## Inhalte

- Welcher Fasziotyp bist Du?
- Die Faszienleitbahnen verstehen und nutzen
- Verklebte Faszien als Ursache für Schmerz und Verspannungen
- Mobilisation und Kräftigung der Faszien
- Faszien-Pilates und Yin Yoga
- Angeleitete Übungen
- Mikronährstoffe für gesunde Faszien
- Faszienmassagen richtig durchführen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin

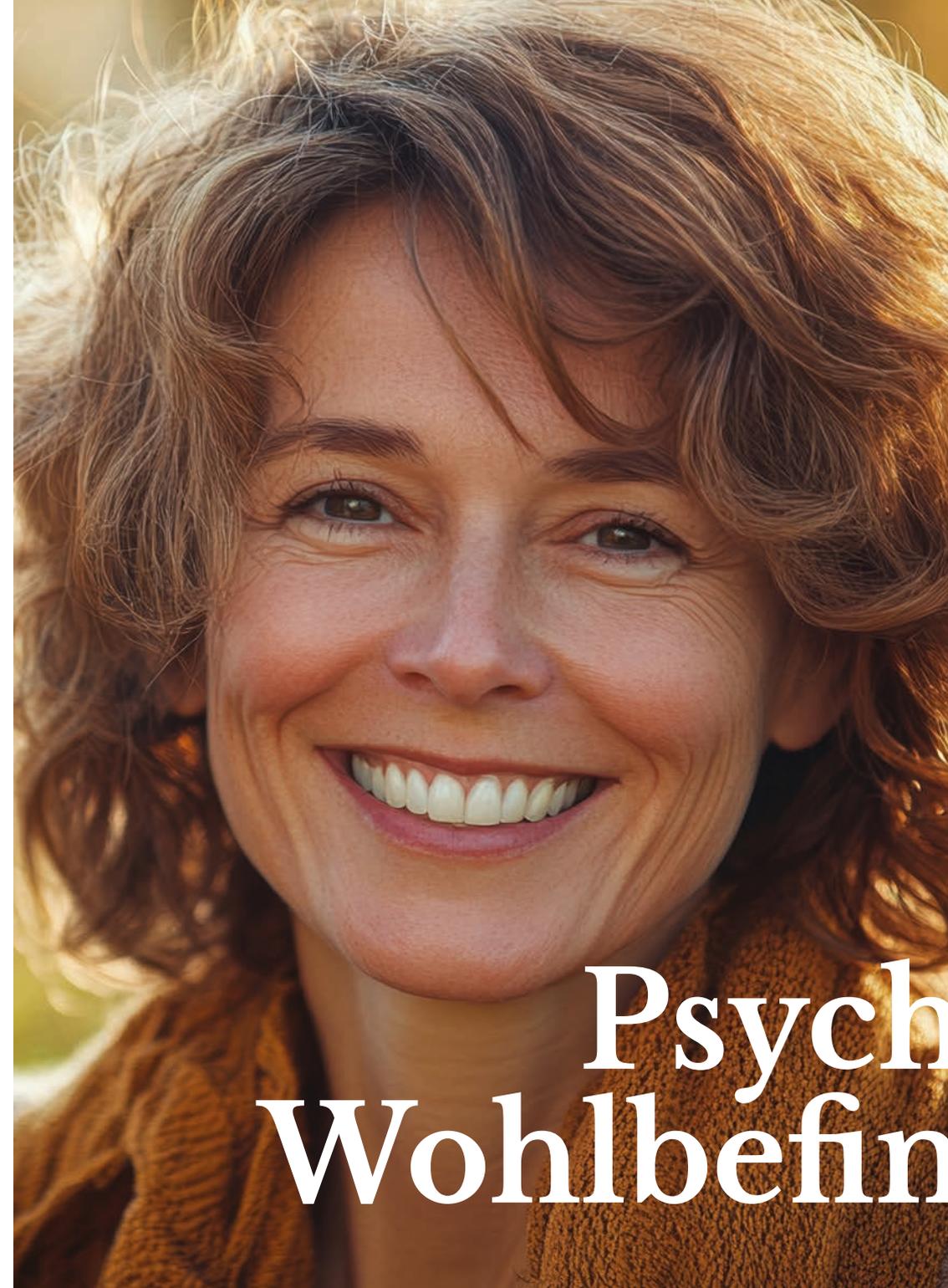


**Monique Proske**  
Diplom Ökotrophologin,  
Trainerin Sportrehabilita-  
tion (BSA), Personal Trainerin  
(BDPT) und Nordic-Walking  
Trainerin (DSV)

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

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

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



# Psyche & Wohlbefinden

# Resilienz – eine Kraft, die jeder wecken kann.

Das Leben stellt uns manchmal vor Herausforderungen, die größer scheinen, als wir es uns je hätten vorstellen können. Doch mitten in so einem Sturm gibt es Menschen, die einen klaren Kurs halten, an sich glauben und neue Wege finden. Ihr Geheimnis? Resilienz – die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

## In stürmischen Zeiten den Kompass neu ausrichten

Aktuell fühlt es sich an, als ob alles aus den Fugen gerät: Kriege, Klimawandel, Inflation, Überbevölkerung, Verschmutzung der Meere. Doch Aufgeben ist keine Option. Resilienz bedeutet, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern die Ärmel hochzukrempeln. Resilienz ist wie ein innerer Kompass – er zeigt uns, dass wir selbst in schwierigen Momenten eine klare Orientierung brauchen. Es heißt, mutig, optimistisch und zielorientiert zu bleiben – und das Beste: Jeder kann Resilienz lernen!

## Die sieben Säulen für eine tragende Basis

Resilienz ist keine Geheimwissenschaft. Sie ruht auf sieben Säulen, die wie ein starkes Fundament wirken: Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung, Lösungs- und Zielorientierung sowie ein stabiles soziales Netzwerk. In unserer Ausbildung zum Resilienz-Trainer lernst du nicht nur die Theorie – Du erlebst sie. Denn echte Widerstandskraft wächst, wenn Du die Säulen auf Dein eigenes Leben anwendest.

## Die Kunst, Leichtigkeit wiederzufinden

Optimismus und Humor sind wie Sonnenstrahlen, die selbst graue Zeiten aufhellen. Resilienz bedeutet, die Fähigkeit zu entwickeln, inmitten von Herausforderungen die eigenen Ressourcen anzapfen zu können, um neue Energie zu tanken und auf Kurs zu bleiben.

## Kleine Übung für mehr Resilienz:

**Optimismus und Selbstwirksamkeit:  
Dankbarkeits-Telegramm**

Nimm Dir jeden Abend 6 Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, die heute gut gelaufen sind – und was Du dazu beigetragen hast. Gerade der zweite Teil der Aufgabe fördert, den Fokus auf positive Erlebnisse zu legen und langfristig optimistischer zu denken.

### Akzeptanz: Der Kontroll-Kreislauf

Zeichne zwei Kreise: einen inneren für Dinge, die Du kontrollieren kannst, und einen äußeren für alles, was außerhalb Deiner Kontrolle liegt. Schreibe konkrete Beispiele hinein. Finde bei den äußeren Themen die Akzeptanz, sie loszulassen. Lenke Deine Energie auf das, was Du beeinflussen kannst.

### Ziel- und Lösungsorientierung: Die Zeitreise-Methode

Stell Dir vor, es ist ein Jahr vergangen, und Du hast Deine aktuelle Herausforderung erfolgreich gelöst. Du blickst zurück: Welche Schritte hast Du unternommen? Wer oder was hat Dir geholfen? Welche Hindernisse hast Du überwunden, und wie hast du das geschafft? Wie fühlt es sich an, das alles geschafft zu haben?



## Komm an die Akademie

Psyche und Wohlbefinden erreichen wir auf verschiedenen Wegen. An der Akademie Gesundes Leben findest Du Seminare, die Dir helfen, aufzutanken, Strategien, wie man leichter durchs Leben geht, bis zu Kursen, die direkt das Thema Resilienz, Lebensglück und mentale Stärke angehen.



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



# Resilienztrainer:in

3-teilige Ausbildung



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.

Als Resilienztrainer:in unterstützt Du Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster für mehr innere Freiheit und emotionales Wohlbefinden. Du begleitest nachhaltig und wertschätzend durch Belastungssituationen.

Agieren statt reagieren: Resilienztrainer:innen vermitteln resilientes Verhalten, begleiten Veränderungsprozesse und fördern neue Kompetenzen. Du entwickelst individuelle Maßnahmen für Einzelberatungen, Coachings sowie Gruppentrainings.

In dieser Ausbildung werden erprobte Modelle und Ansätze der körperlich-geistigen Gesundheit mit modernen und innovativen

Impulsen aus der aktuellen Resilienz-Forschung kombiniert.

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare mit insgesamt 15 Tagen. Zwischen den Seminaren vertiefst Du Dein Wissen in einem angeleiteten Selbststudium und erarbeitest im Rahmen einer Projektarbeit Dein eigenes Trainingskonzept. Deine erfolgreiche Teilnahme bescheinigt ein Zertifikat.

## Inhalte

### Resilienztraining

- Selbstwahrnehmung: Innehalten und Körperresonanz
- Akzeptanz: Umgang mit Konflikten, Kränkungen und Ängsten
- Eigenverantwortung/Selbstwirksamkeit: Antreibermodelle, Umgang mit Grenzen
- Optimismus: Überzeugungen, Haltung, Sprache
- Netzwerke: Aufbau von Schutzfaktoren, Stärkung von Krisenkompetenz

- Lösungs- und Zielorientierung
- Zukunftsgestaltung: Sinnstiftung, Gestaltung des Lebenswegs, Rückbindungskräfte
- Selbsterleben: Das bewusste Selbstbild, Bedeutung des Schattens, mehr und mehr sich selbst werden

### Resilienzmodelle

- Überblick Resilienzmodelle
- Salutogenese nach Aaron Antonovsky und Emmy Werner
- PERMA-Konzept nach Martin Seligman
- Schattenansatz als ganzheitliches Modell nach Carl Gustav Jung
- Seelische Widerstandsfähigkeit

### Körper-Resilienz

- Resilienz und Bewegung: Das SMOVES-Konzept
- Natürliche stressadaptogene Arzneimittel
- Präsent sein im Hier & Jetzt

### Trainings gestalten und Kommunikation

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

### Supervision

- Selbstreflexion und Rollenverständnis
- Feedback
- Umgang mit Störungen und Stör-Gefühlen
- Professionelle Abgrenzung und Empathie

### Anwendungsfelder

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Stressreduktion
- Emotionales Wohlbefinden

- Seelisches Gleichgewicht
- Ganzheitliche Gesundheit und gesunde Lebensführung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterfahrung und Coaching

### Projektarbeit

- Entwicklung eines eigenen Resilienz-Konzepts
- Ausarbeitung eines Trainingsablaufs

## Preis

1.990 Euro (zzgl. 468 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



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



**Eva Altenburg**  
Diplom Psychologin, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Unternehmerin



**Lilo Sturch**  
Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin und Philosophie-Lehrerin



# Natur-Resilienz-Trainer:in®



2-teilige Ausbildung

- Verantwortung des Trainers in der Natur
- Abgrenzung zu Wald-Therapie, Natur/Wald-Coaching, Natur- und Umweltpädagogik
- Natur-Resilienz-Training als Präventionsmethode
- 8-Wochen Kurskonzept (ZPP-zertifiziert\*)
- Trainerprofil, Kompetenzen und Vermarktung
- Transfer in den Alltag
- Selbstreflexion und Feedback

## Preis

1.190 Euro (zzgl. 273 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Jasmin Schlimm-Thierjung**  
Entspannungs-, Natur- und Erlebnispädagogin  
Ausgebildete Erzieherin  
Wellnesstherapeutin



**Beate von Borcke**  
Sportwissenschaftlerin,  
Trainerin für Natur und Resilienz.



Entspannte Kinder haben die Möglichkeit, mit ihren Kräften und Ideen wahre Berge zu versetzen. Auch das Lernen fällt entspannten Kindern leichter. Kinder und Erwachsene haben allerdings unterschiedliche Möglichkeiten zu entspannen. Je nach Alter sind differenzierte Methoden und Ansätze hilfreich. Dieses Intensivseminar liefert die Werkzeuge und Methodik für einen Entspannungskurs mit Kindern ab sechs Jahren sowie Anleitungen zu verschiedenen Entspannungsmethoden. Du erhältst dazu ein detailliert ausgearbeitetes Kurskonzept für Kinder im Alter von 6-12 Jahren.

Diese Fortbildung ist für alle, die bereits Erfahrung in unterschiedlichen Entspannungsverfahren wie Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung haben. Menschen, die gerne mit Kindern arbeiten oder sich dem Thema „Entspannung“ in Kindertagesstätten oder Schulen widmen wollen, sind herzlich willkommen.

Voraussetzung für das Zertifikat sind Erfahrungen im Entspannungsbereich, z. B. die vorherige Ausbildung Entspannungspädagogen:in. Das Zertifikat erhältst Du nach einer erfolgreichen, praktischen Übung innerhalb des Seminars.

# Entspannung für Kinder – Kursleiter:in

## Inhalte

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

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Natascha Hönig**  
Dozentin für Entspannung,  
Rhythmik, Bewegung und Tanz,  
Diplom Ökotrophologin



# Entspannungs- pädagoge:in

Erlebtes Wissen wird mit theoretischen Grundlagen verbunden. Spaß am Lernen, supervidiertes Erleben und gemeinsamer Austausch sind die wichtigsten Bausteine. Übungssequenzen unter Supervision geben Sicherheit in der Umsetzung. Durch ausführliche Kursunterlagen erhältst Du einen persönlichen Leitfaden.

Das Besondere dieser Ausbildung ist der ganzheitliche Umgang mit dem Thema Entspannung. Nicht reine Methodenvermittlung, sondern immer auch die Erweiterung der eigenen Empfindungsfähigkeit bestimmen den Seminarverlauf.

Dein Abschluss beinhaltet ein supervidiertes Kurskonzept, mit dem Du gleich loslegen kannst.

Nutze die Ausbildung für Dich persönlich, für das professionelle Arbeiten mit Gruppen und Einzelpersonen, für die Erweiterung Deiner bestehenden Tätigkeit oder als Impulsgeber:in im Freundes- und Bekanntenkreis.

## Inhalte

### Entspannung:

- Autogenes Training Grund- und Mittelstufe
- Bildhaftes Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atementspannung
- Phantasiereisen
- Tiefenentspannung
- Basic-Relaxation

- Bewegung und Entspannung
- Entspannen mit Klangschalen
- Arbeit mit inneren Bildern

### Achtsamkeit/Meditation:

- Achtsamkeits-Training
- Innere Haltung und Entspannung
- TCM-Meridian-Massage
- Übungen aus Qigong
- Bild-, Atem- und Bewegungsmeditation

### Stressmanagement:

- Kinesiologische Übungen
- Energy-Pausen
- Kurzentspannungs-Methoden

### Didaktik und Methodik:

- Aufbau von Entspannungskursen
- 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:

- Gestaltung eines eigenen Entspannungskurses

- Supervision
- Präsentation eines Praxisteils

Entspannung braucht jeder! Sie ist der notwendige Gegenpol, den Menschen zu Anspannung, Belastung und Stress brauchen.

Entspannungspädagogen:innen haben den Überblick über Entspannungsverfahren und verstehen die (Neuro-)Biologie der Entspannung. Ihre Kompetenzen in Pädagogik und Gruppenleitung sowie die Fähigkeit bestehende Methoden an die Bedürfnisse ihrer Teilnehmenden anzupassen machen sie zu Brückenbauer:innen in die Welt der Entspannung.

### Highlights:

- Ausbildung mit Kursleiter:in-Zertifikat
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Zertifiziert vom Bundesverband für Gesundheitsberater e. V.
- Krankenkassenanerkanntes Konzept für Autogenes Training

### Konzept:

Du erhältst eine intensive, umfassende und praxisnahe Ausbildung. Du lernst eine Vielzahl von Entspannungsverfahren kennen. Durch Theorie, pädagogische Umsetzung und eigenes Erleben entsteht tiefe Methodenkompetenz.

## Preis

2.190 Euro (zzgl. 585 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



### Monika Mootz

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



### Sabine Fischer

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



### Natascha Hönig

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



# Mental-Trainer:in

3-teilige Ausbildung

auf mehreren Ebenen erfolgreicher und zufriedener zu leben, sich ihren Herausforderungen zu stellen und Vorsätze einfacher umzusetzen.

## Der Ablauf

Die Ausbildung umfasst drei Intensiv-Seminare. Zwischen den Seminaren vertieft Du Dein Wissen in einem angeleiteten Selbststudium. Deinen Erfolg bescheinigt ein Zertifikat. Nach Deiner Ausbildung bieten wir Dir eine kostenlose Experten-Hotline, spezielle Fortbildungen und ein Absolventen-Netzwerk.

## Inhalte

### Mentaltraining

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

### Mentaltechniken

- Mentale Zielearbeit
- Erfolgreiche Affirmationen
- Arbeit mit Symbolen, Metaphern, Archetypen

- EGO-States: Dialog mit inneren Anteilen
- Innere Stille: Meditation
- Mental Walk
- 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
- Dokumentation über ein Projekt
- Präsentation von Praxiserfahrungen
- Falldokumentation

### Beratung/Coaching

- Erfolgsscoachingsstrategien
- 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

## Preis

1.990 Euro (zzgl. 468 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer,  
Diplom Ökotrophologe,  
Stressmanagement-Trainer

Erfolg beginnt im Kopf. Selbstvertrauen und mentale Stärke führen zu einem erfüllten, erfolgreichen Leben. Negative Emotionen, Motivationsschwächen 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:innen weisen mittlerweile dem Mentaltraining positive Effekte auf Gesundheit und ein positives 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





# NLP Basic

klarer sprechen, besser verstehen, gelassener handeln

Du bist herzlich eingeladen, Näheres über eines der faszinierendsten Kommunikations- und Veränderungsmodelle unserer Zeit zu erfahren: Die Neuro Linguistische Psychologie NLP.

Freue Dich auf das Abenteuer, Dich selbst und Dein Umfeld aus anderen Blickwinkeln kennen zu lernen. Dadurch wird das Verstehen von Freund:innen, Kolleg:innen und Partner:innen gefördert. Und die Möglichkeit, sich besser verständlich zu machen, wächst.

In dieser Woche vermittelt Dir NLP-Lehrtrainer Hanno Schenk ein größeres Bewusstsein von Prozessen, die das eigene Erleben steuern. Wie kann ich meine Ressourcen besser nutzen? Warum werde ich manchmal nicht richtig verstanden? Welche Möglichkeiten gibt es, um in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben, z.B. in Prüfungen? Diese Fragen brauchen sehr gute Antworten. Und die erhältst Du in dieser Ausbildung.

## Inhalte

- Mentales Training zur Aktivierung guter Gefühle
- Ankertechnik für mehr Ressourcen
- Schnell in Kontakt mit Menschen kommen.

- In Krisen die Haltung und den Überblick bewahren.
- Die Sinne schärfen und seinen Wahrnehmungen vertrauen.
- Wertvolle Ziele formulieren und die Energie zur Umsetzung einschalten.
- Feedback professionell nehmen und geben.
- Umgang mit eigenen und fremden Emotionen.
- Schwingungen wahrnehmen u. positiv lenken.
- Das Modell der Persönlichkeits-Ebenen kennen und zur Optimierung nutzen.
- Körperwahrnehmungen erleben u. verändern.

## Preis

990 Euro (zzgl. 156 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# Glücks-Trainer:in

Sei Deines Glückes eigener Schmied! Diese Botschaft aus dem Volksmund kennt jeder. Sie klingt verlockend und ist es auch: Selbst dann glücklich zu sein, wenn das Leben gerade Herausforderungen bereithält. Die Werkzeuge erhältst Du in der Ausbildung Glückstrainer:in. Du lernst, die Basis der positiven Psychologie kennen, erfährst, wie man Glücksmomente einsammelt und weißt, wie Du Sprache meisterhaft einsetzen kannst, um gute Gefühle zu initiieren – bei Dir und bei anderen.

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

## Inhalte

- Positive Psychologie
- Magic Words
- Time Line Arbeit
- Ankertechniken, Embodiment
- Glück in der Chinesischen Tradition
- Nahrung und Gemüt

- Kinesiologieübungen
- Überzeugungen und Glück: erfolgreiche Affirmationen
- Aufbau von Glücks-Workshops
- Glückliche Beziehungen
- Fantasiereisen zum Glück

## Preis

990 Euro (zzgl. 234 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



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



**Jakoba Blechschmied**  
Dipl. Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Fair-Streittrainerin.



# Dein Weg in die Selbstständigkeit

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

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

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

## Inhalte

- Grundlegende Fragen
- Deine Positionierung
- Businessplanung

- Marketing, Webseiten, Kundenmanagement
- Strukturierter Übergang aus dem Angestelltenverhältnis in die Selbstständigkeit
- Risikobewertung und Unterstützungsmöglichkeiten
- Fehlervermeidung
- Fragen, die Du Dir noch stellst ...
- Networking und Gemeinschaft
- Deine persönliche Checkliste
- Feedback und Abschluss

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# Gesundes Gehirn, entspannte Seele

Der Schlüssel zu Konzentration, Wohlbefinden und Stressresistenz



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

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

So erwerben wir Fähigkeiten, um die täglichen Herausforderungen besser zu meistern, wir sind konzentrierter und können Stresssymptomen sowie Demenzerkrankungen vorbeugen.

## Inhalte

- Wie unser Gehirn funktioniert
- Gedächtnis fördern und schützen
- Kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentration steigern
- Auswirkungen von Stress auf das Gehirn – Stress-Resistenz stärken
- Wahrnehmung, Gedanken und Gefühle – Gedanken als Medizin

- Schaltkreise für Glück und Zufriedenheit aufbauen: Training der selbstgesteuerten Neuroplastizität
- Bewegungen fürs Gehirn – besser denken und lernen
- Wege zu einem gelassenen Geist: meditatives Training und Achtsamkeit
- Optimale Bedingungen schaffen: Gehirnleistung steigern durch Ernährung
- Intelligenz und Glück aus dem Bauch – Wie der Darm Entscheidungen beeinflusst
- Zusammenspiel von Körper und Geist

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer



# Train the Trainer

## Das Lernziel:

- Der erste Eindruck zählt, der letzte bleibt: Der gelungene Start in Dein Training!
- Du lernst, Dich selbst wirkungsvoll zu präsentieren und Deine Teilnehmer:innen für Dein Thema zu begeistern.
- Du schaffst eine positive Lernatmosphäre durch lebendige Methoden zum gegenseitigen Kennenlernen der Teilnehmer:innen.
- Du testest kreative Methoden, die Menschen emotional erreichen und Dein Training zu einem Erlebnis werden lassen.
- Du visualisierst einfach und gehirngerecht!
- Vom Auftrag zum erfolgreichen Training: Du definierst die Lernziele und richtest Deine Lehrveranstaltung mit einer Checkliste daran aus.
- Du erlebst innovative Methoden und Gruppenarbeiten und baust sie in Deine Trainings ein.
- Du erkennst Gruppendynamische Effekte und nutzt sie zielorientiert
- Du lernst hilfreiche Strategien und die besten Antworten auf Verbal-Attacken, um Dein Standing als Trainer:in zu stärken.

## Inhalte

### Zielorientierte Seminar-Planung

- Planung, Gestaltung, Vorbereitung
- Schlüssel-Elemente für ein erfolgreiches und nachhaltiges Seminar
- Den roten Faden behalten

Nutze das Lernfeld der Akademie als Ausgangspunkt für die eigene Trainings-Karriere. Probiere Dich aus, lerne neue Tools und Tipps kennen und erhalte Feedback von erfahrenen Trainings-Profis.

Lust „vorne zu stehen“? Willkommen in Deiner Train the Trainer Weiterbildung. Egal, ob Du bereits erste Vorträge und Workshops gehalten hast oder gerade den Einstieg in die Welt der Trainings, Workshops und Seminare suchst: Mit dieser Weiterbildung erhältst Du wertvolle Impulse für Deine Arbeit als Trainer:in.

Mit Tools und Techniken erweiterst Du Deine Grundlagen und bekommst Sicherheit.

Mit Humor und Herzlichkeit schaffst Du eine emotionale Ansprache, gewinnst Menschen für Dich und Deine Inhalte und kannst mit fordernden Situationen souverän und wertschätzend umgehen.

Du bist vorbereitet für: inspirierende Vorträge, innovative Kurse und Seminare und individuelle Workshops und Trainings.

### Lebendiger Methoden-Einsatz

- Trainingsmethoden
- Anfangs- und Schlussituation im Seminar
- Kein 14.00 Uhr-Loch
- Professionelle Didaktik
- Vermittlung des Stoffes
- Sicherstellen des Lerntransfers

### Präsenznahe Online-Seminare

- Besonderheiten von Live-Online-Seminaren: Technik, Interaktion, Didaktik
- Effektive Nutzung von Breakout-Rooms

### Aktivierender Medien-Einsatz

### Professionelle Wirkung als Trainer

- Persönliche Rhetorik und Körpersprache
- Hohe Verständlichkeit
- Selbstreflexion

### Seminar-Steuerung

- Steuerung von Gruppenprozessen
- Motivation von Teilnehmer:innen
- Umgang mit Seitengesprächen, Störungen und schwierigen Teilnehmern:innen

### Personal Branding

- Trainer-Persönlichkeit
- Kompetenzprofil
- Eigene mentale und soziale Ressourcen
- Der Rahmen (inhouse, Green Office, Präsenz, Digital)

### Ausarbeitung des Business-Model-Canvas

- Konzept
- Mitbewerber
- Zielgruppe
- Nutzen für die Teilnehmer:innen
- Preisstellung
- Kosten

## Preis

990 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



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



**Heike Schröder**  
ausgebildete Kursleiterin Waldbaden, Mentaltrainerin, Personaltrainerin, Trainerin und Coach im Arbeitsraum Natur



# Finde Deine Stimme

## Inhalte

- Verstehen, wie Stimme funktioniert
- Atmung
- Physiologische Aufrichtung/Körperhaltung
- Aufwärmen der Stimme
- Lautfunktionen/Artikulation
- Tönen/Singstimme
- Phonationsatmung
- Lautkraft und Resonanz
- Wahrnehmungsschulung
- Wechselwirksamkeit von Bewegung und Stimme/Sprechen
- Viele praktische Übungen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Christiane Mücke**  
Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin mit zwanzig Jahren Praxiserfahrung

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

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

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

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



# Work-Health-Balance



- Rückenfit
- Mentaltraining
- Qigong – Körper und Geist verbinden
- Body & Mind-Training

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Martin Rutkowsky**  
Diplom Ökotrophologe, zertifizierter Ernährungsberater, ausgebildeter Koch und Bäcker, Fastenleiter



**Bernd Küllenberg**  
Diplom Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



**Dieter Bund**  
Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für Selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer

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

Bist Du eigentlich ein Bewegungsmensch und sitzt im Büro zu viel?

Dann raus aus dem Hamsterrad – rein in die Turnschuhe! Diese Auszeit ist eine Einladung, sich losgelöst vom Alltag mit dem eigenen Körper zu beschäftigen, eine wohltuende körperliche Auslastung zu erfahren, abzuschalten, gesund zu kochen und lecker zu essen.

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

## Inhalte

- Ganzheitliche Gesundheit
- Typgerechte Ernährung/Sporternährung
- Nordic Walking/Jogging



# Veränderung als Chance



Das Geheimnis eines positiven Mindsets: Mit der richtigen „Energie-Haltung“ berufliche, gesellschaftliche und private Veränderungen zuverlässig meistern.

Veränderung ist der Schlüssel, hin zu persönlichem sowie privatem und beruflichem Wachstum. Doch oft stehen wir uns selbst im Weg, indem wir alte Gedanken, Gewohnheiten und Ängste nicht loslassen können.

Indem wir uns auf Veränderungen einlassen und lernen, uns den Dingen zu stellen, können wir Herausforderungen als Chance sehen, um bewusst und fokussiert zu handeln.

Schritt für Schritt führen wir Dich auf den Weg, wie Du hinderliche Glaubenssätze und Haltungen erkennst, Deine persönliche Haltung transformierst, Dein volles Potenzial lebst und Veränderungen in Deinem Leben mit Selbstvertrauen, Zuversicht und Begeisterung angehst.

Es geht um direkt umsetzbare Techniken, um das Mindset positiv zu formen, darum, wie man Selbstvertrauen aufbaut, sich für Veränderungen öffnet und den Mut findet, Ziele anzugehen.

## Inhalte

- Selbstbild und Selbstregulation
- Glaubenssätze und Affirmation
- Werte und Motive des persönlichen Handelns
- Stimmigkeit durch Sinn und Erfüllung
- Zukunftsgestaltung durch Klarheit und Fokussierung
- Kraftquellen durch Entspannungsübungen und Naturerlebnisse nutzbar machen

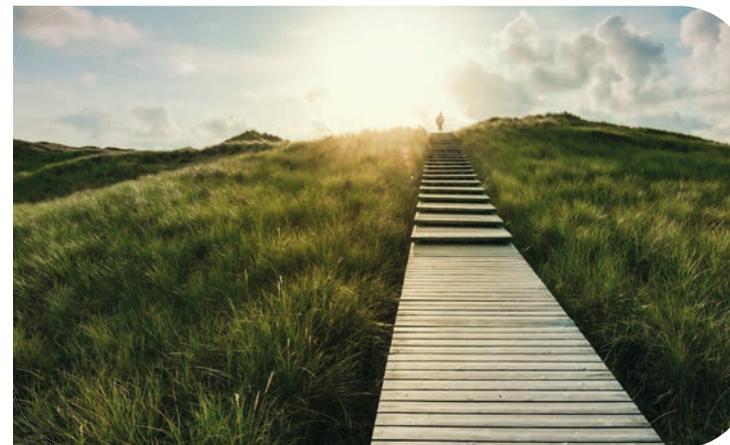
## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Stefan Wentzel**  
Berater, Trainer und Coach für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil.



# Auf dem Weg zum Lebenstraum

Das Geschenk des Lebens entdecken.

Stell Dir bitte einmal vor, Du hättest zur Geburt die Welt geschenkt bekommen.

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

An diesem Wochenende näherst Du Dich den Antworten auf Deine Fragen: Was ist meine Berufung? Und wie bringe ich sie ins Leben?

Beim Lebenstraum-Seminar spürst Du Deine verborgenen Schätze auf und nutzt die darin enthaltenen Energien zur Neugestaltung Deines Lebens. Du erlebst die Kraft von Energiefeldern und arbeitest ganz konkret an der Realisation Deiner Träume.

## Inhalte

- Das Lebensglück finden
- Kooperation mit dem Unterbewussten
- Mentale Übungen
- Positive Erinnerungen als Kraftquelle
- Blockaden erkennen und lösen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



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



# Ordnung & Klarheit fürs Leben

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

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

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

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer



**Dirk Brückner**  
Autor und Aufräum-Profi. Als Reiseleiter, -organisator hat er über 20 Jahre Erfahrung in Struktur, Organisation

98



# 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 lernst Du, genauer hinzusehen. Du nimmst wahr, anstatt zu bewerten und vermeidest dadurch Vorurteile. Stärke Deinen Umgang mit Dir und anderen durch ein besseres Verständnis.

Willst Du hinter die Kulissen schauen, verstehen, wie Menschen in Beruf und Partnerschaft „ticken“? Nutze dieses Seminar als Schlüssel zu Deiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Erfahre, wie Du Empathie entwickelst, Manipulation erkennst und Deine emotionale Intelligenz steigern kannst. Menschen lesen ist eine lebenslange Lektion in der Psychologie der Menschen.

## Inhalte

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

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



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

99



# Meine Kraftquelle



- Mentales Training
- Augenentspannung
- Entspannung mit Farben und Klängen
- Ressourcenweg
- Losgehen und Kraft schöpfen im Naturraum
- Spirale des Lebens
- Entschleunigung durch Tempovariation
- Klopfakupunktur
- Japanisches Heilströmen
- Kreativ Übungen/eigene Kraft spüren

## Preis

890 Euro (zzgl. 195 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Andrea Freund**  
Hypnotherapeutin,  
Meditationslehrerin,  
Ritual- und  
Visionssucheleiterin



**Heike Schröder**  
ausgebildete Kursleiterin  
Waldbaden, Mentaltrainerin,  
Personaltrainerin, Trainerin und  
Coach im Arbeitsraum Natur



# Was uns stark macht

Resilienz steht für den Schutz unserer Seele im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Du bist eingeladen, das Thema Resilienz für Dich zu entdecken. Lerne Strategien und Ressourcen kennen, die Dir dabei helfen, belastende Veränderungen und Probleme zu meistern und sogar an ihnen zu wachsen – beruflich wie privat.

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

Hier lernst Du, Dich von den Belastungen des Alltags besser zu erholen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Nutze dieses Seminar zur persönlichen Entwicklung und Stärkung Deiner seelischen Widerstandskraft – für mehr Resilienz in einem herausfordernden Alltag.

## Inhalte

- Sorgfältige Pflege des Energiehaushaltes
- Verankerung in die eigene Kraft und Ruhe
- Eigene Reaktionsmuster entlarven und Stärken nutzen
- Innehalten – die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Resilienz-Säulen, ihre Bedeutung und praktischer Nutzen

## Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerin



**Astrid Köhler**  
Ganzheitlicher Coach,  
Resilienztrainerin, Beraterin  
für Stress- und Krisen-  
management

Eine Balance im Leben zu finden zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung ist das Beste – da sind sich Wissenschaft, Ärzt:innen und Krankenkassen einig.

In dieser Woche hast Du die Gelegenheit, die gesamte Vielfalt an Möglichkeiten der Entspannung kennenzulernen und zu erleben. In unseren wunderschönen Seminarräumen oder im Naturraum Wald, der direkt hinter der Akademie beginnt, kannst Du durchatmen und auftanken.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf Erfahren und Genießen. Raus aus dem Alltag und dem Mental Load – rein in die Regeneration und Ruhe – und das auf allen Ebenen des Körpers, des Geistes und der Seele.

## Inhalte

- Individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen
- Ganzheitliche Gesundheit, praktische Tipps
- Stressoren erkennen, Energiebilanz optimieren
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Meditation, auch in Bewegung
- Schamanische Krafttierreise



# Schlaf gut!

## Strategien für erholsame Nächte

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

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

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

Werde Deine eigene Schlafexpertin –  
werde Dein eigener SchlafExperte!

### Inhalte

- Schlaf als Kraftquelle
- Schlaf-Störer und Schlaf-Förderer
- Effektive Entspannungstechniken
- Schlafen und Träumen
- Übungen aus Atemtherapie und Progressiver Muskelentspannung
- Übungsprogramm für den Alltag
- Kräuter für erholsamen Schlaf

### Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainerin



**Sabine Fischer**  
Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsu-therapeutin

102



# Auftanken für Frauen

Kennst Du das Gefühl?

Du bist durch Familie, Beruf und Pflege über die Maße gefordert und sehnst Dich nach einer Auszeit. Ein Wochenende an einem schönen Ort ausspannen, die Batterien neu laden, Mental Load hinter sich lassen und nur Ich-Sein ...

In der Akademie Gesundes Leben stehst Du im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit. Gemeinsam begeben wir uns auf eine achtsame Reise zu Deinen Bedürfnissen und zur Entdeckung Deiner inneren Stärke. Unsere Dozentin Andrea Feuerhake bietet Dir Impulse für mehr Selbstfürsorge und unterstützt Dich dabei, loszulassen und Entspannung zu genießen. Entdecken Deine Super-Power. Die erlernten Übungen begleiten und unterstützen Dich in Deinem Alltag.

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

### Inhalte

- Endlich ich: Batterien prüfen und füllen
- Bedürfnisse und Selbstfürsorge
- Glück und Stärken aktivieren
- Auftanken mit der Kraft der Natur
- Entspannen mit Yoga Nidra und Klang
- Energie durch Yoga, Qi-Gong und Meditation
- Raum für Selbst-Reflexion und Austausch
- Wie Du das Gelernte in Deinen Alltag mitnimmst, Impulse für Transfer und Alltag

### Preis

360 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

### Trainerin



**Andrea Feuerhake**  
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeitscoach, Meditationsleiterin und Glückscoach.

103



# Wohlfühl- Wochenende

Verwöhnzeit für Frauen

In einer immer schneller drehenden Welt ist es wichtig, manchmal einen Schritt zurückzutreten und zu entschleunigen. Gönn Dir mit diesem Seminar eine Auszeit vom Alltag und betrachte mit Abstand eigene Gewohnheiten und Verhaltensweisen.

Nutze die Zeit, um mit Dir selbst achtsam umzugehen, bewusst zu leben und zu genießen.

Freue Dich auf ein inspirierendes Wochenende für das eigene Wohlbefinden. Entspanne mit Phantasie Reisen und Meditationen. Erlebe Freude mit Tanz und Bewegung. Entwickle neue Rituale für mehr Power.

## Inhalte

- Entspannen - Meditation
- Loslassen - Phantasie Reisen
- Schönheit - Naturkosmetik
- Verwöhnen - Fußwellness
- Stärkung - positive Anker
- Bewegung - Tanz

## Preis

380 Euro (zzgl. 78 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainerinnen



**Sandra Schmidt**  
Wohlfühl-Expertin,  
Biofeedback-Therapeutin  
und Coach



**Petra Harth**  
Gesundheitsberaterin und  
Fachübungsleiterin für Fitness  
und Gesundheit





# Basenfasten & Wandern

Erlange Einklang von Körper und Geist durch eine Woche Fastenwandern im schönen Taunus.

Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung. Im Unterschied dazu ist Basenfasten eine sanftere Form des Fastens und ist ausgerichtet auf eine kalorienreduzierte, basische Ernährung mit frischen Früchten und Gemüse. Jede Mahlzeit bei uns ist liebevoll angerichtet und von hoher Bio-Qualität (DE-ÖKO-007).

Basenfasten entlastet den ganzen Körper und fördert Wohlbefinden und ein gutes Gewichtsmanagement.

## Inhalte

- Tägliches Fastengespräch & Morgenaktivierung
- Wanderungen im wunderschönen Taunus
- Progressive Muskelentspannung
- Wohltuende Kneipp-Erlebnisse
- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Impulsvorträge zu Fasten und Resilienz

- Anregungen zu Lebensstil und Ernährung
- Gemeinschaft erleben durch Aktivität und Fasten
- Zeit für Dich
- Wasser und Tee-Bar ganztägig
- Wertvolle Frischpflanzensäfte zur Unterstützung des Stoffwechsels
- Hochwertige Bio-Fastenverpflegung
- Leberwickel

## Preis

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

## Trainerin



**Stefanie Kehr**  
Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin



# Basenfasten & Yoga

Entschleunige Dich! Kombiniere die wohltuende Wirkung des Basenfastens mit den harmonisierenden Übungen des Yogas. Begib Dich in diesen sechs Tagen auf den Weg der inneren Zentrierung und des Loslassens.

Der bewusste Verzicht auf Nahrung ist über alle Religionen und Nationalitäten hinweg ein Kulturgut der menschlichen Gesellschaft. Fasten schult die Achtsamkeit, bringt Dich in Kontakt mit Deiner inneren Stimme und ganz nebenher führt es zum Wohlfühlgewicht.

## Inhalte

- Sanftes Basenfasten in Bioqualität
- Spezielle Yogaübungen, die Stoffwechsel unterstützen und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren
- Yogaeinheit zur inneren Reinigung
- Meditationen, um mit Körper, Geist und Seele in Kontakt zu kommen
- Übungen, um die eigene Lebenssituation zu überprüfen und sich selbst wieder besser zu spüren
- Bewegung an der frischen Luft

- „Pfadfinder-Gespräche“, um den eigenen Weg im Lebensdschungel zu entdecken
- Wasser und Tee-Bar ganztägig
- Wertvollste Frischpflanzensäfte zur Unterstützung des Stoffwechsels
- Hochwertige, basenreiche Gerichte
- Bewegung, Entspannung und Wellness

## Preis

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

## Trainerinnen



**Sabine Reiling**  
Fastenleiterin, Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Mineralstoffberaterin (Schüßler Salze), Reflexzonentherapeutin



**Stefanie Kehr**  
Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin

## Martina Schön

Yoga-Lehrerin und Klangmassage-Praktikerin



## Basenfasten & Qigong

Kombiniere die wohltuende Wirkung des Basenfastens mit ausleitenden Schüßlersalzen und Qigong-Übungen, die die Entgiftung unterstützen. Nimm Dir Zeit für Dich selbst! Du bist eingeladen innezuhalten, um körperlichen sowie seelischen Ballast zu erkennen und loszulassen.

Nutze diese Tage zudem, um mit gezielten Qigong-Übungen die Entgiftung der ausleitenden Organe zu unterstützen und die Faszien zu lockern. Qigong hilft, Blockaden der Energiebahnen abzubauen und Deine Lebensenergie wieder fließen zu lassen.

### Inhalte

- Unsere Küche bietet Dir umfangreiche, genussvolle, basische Mahlzeiten
- Wasser und Tee-Bar ganztägig
- Informationen zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“ und „Basenfasten“
- Tägliche Qigong-Einheiten
- Umfangreiche Informationen zur Wirkung von Schüßlersalzen
- Praxis in der Lehrküche

- Informationen zu Aufbau Tagen und Impulse für den Alltag
- Phantasie Reisen und Entspannung
- Aktivitäten an der frischen Luft
- Kneipp-Einheiten

### Preis

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

### Trainer:innen



**Sabine Reiling**  
Fastenleiterin, Krankenschwester, Gesundheitsberaterin, Mineralstoffberaterin (Schüßler Salze), Reflexzonentherapeutin



**Meinrad Reiling**  
Diplom-Sozialpädagoge, Qigong-Trainer, Klangschalenpraktiker

108



## Deine Auszeit – Fastenwandern nach Buchinger

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

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

### Inhalte

- Persönliche Fastengespräche, individuell auf Dich abgestimmt
- Aktivierende Morgenübungen an der frischen Luft
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Inspirierende Impulsvorträge zu Fasten, Darmgesundheit und Lebensstil
- Praktische Ernährungstipps und alltagstaugliche Rezepte

- Gemeinschaft und Austausch mit Gleichgesinnten
- Tägliche Leberwickel und erholsame Ruhezeiten
- Genussvolle BIO-Gemüsebrühen und frische Säfte, liebevoll zubereitet
- Ganztägig Wasser- und Tee-Bar
- Hochwertige Frischpflanzensäfte zur Unterstützung des Stoffwechsels

### Preis

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

### Trainer



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

109



# Fastenleiter:in AGL

erhältst direkt zur jeweiligen Fastenphase alle physiologischen und psychologischen Fakten und reflektierst supervidiert in der Gruppe durchgehend das jeweilige Fastenerleben. Erleben – Verstehen – Reflektieren. So entsteht ein breitaufgestellter Wissensraum, der Dich für Deine Tätigkeit als Fastenleiter:in optimal vorbereitet.

Die Ausbildung ist zertifiziert vom Berufsverband für Fasten und Ernährung e.V. Nach erfolgreichem Abschluss erhältst Du das Zertifikat „Fastenleiter:in (AGL)“ und zusätzlich ein Kursleiter-Zertifikat „Basenfasten“.

## Inhalte

### Fasten und Stoffwechsel

- Ernährungslehre – ganzheitlich, nachhaltig, gesund
- Anatomie und Physiologie der Verdauungsorgane
- Aktivierung der Ausscheidungsprozesse
- Fasten und Prävention
- Fasten und Leistungsfähigkeit
- Säure-Basen-Haushalt
- Jungbrunnen – Fasten und Alterungsprozesse
- Fasten, Sport und Fitness
- Hunger und Fastenstoffwechsel
- Einsatz von Heilpflanzen im Fasten

Fastenzeiten haben seit alters her in vielen Kulturen auch eine geistig-seelische Funktion. Das Erlebnis des Fastens kann aber auch tiefere Schichten des menschlichen Seins berühren. Fasten ist gelebte Achtsamkeit. Es ist die Fokussierung auf die Fragen „Was brauche ich aktuell?“ und „Wie geht es mir im Moment?“.

Als Fastenleiter:in begleitest und unterstützt Du den Prozess der inneren Reinigung – körperlich und seelisch. Du hilfst Menschen in ihrem persönlichen und spirituellen Entwicklungsprozess und ermöglichst eine Atmosphäre, die Fasten zu einem Erlebnis für Körper, Geist und Seele werden lässt.

Diese Ausbildung basiert im Schwerpunkt auf der Methode nach Dr. Buchinger und Dr. Lützner. Du lernst darüber hinaus auch andere Methoden des Fastens kennen wie Fasten nach F.X. Mayr und intensiv das Basenfasten.

Ein besonderes Highlight ist das gemeinsame Fasten im zweiten Teil der Ausbildung. In diesen 6 Tagen laufen Fasten und Seminar synchron: Du erlebst das Fasten unmittelbar,

### Fastenerleben gestalten

- Fastenerleben – Fastenreflektion – Fasten-supervision
- Verschiedene Fastenformen
- Fastenbrechen – Aufbau-tage
- Fasten und Spiritualität
- Innere Mitte finden
- Phantasie-reisen und Entspannung
- Hydrotherapie nach Kneipp
- Fastenunterstützende Maßnahmen

### Fastenpsychologie

- Psychische Faktoren
- Psychologie des „Hungers“
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Fasten-krisen und -flauten als Entwicklungsraum nutzen
- Paradoxe Fastenphänomene – Gewinn durch Verzicht
- Fasten für Gesunde – Heilfasten

### Gruppenleitung

- Rechte und Pflichten als Fastenleiter:in
- Gruppendynamik erkennen und nutzen
- Online-Fastenkurse konzipieren und begleiten
- Eigene Haltungen, Erfahrungen und Weltmodelle reflektieren
- Gestalten einer Fastenwoche
- Konkrete Ablaufpläne für Fastengruppen

## Preis

1.990 Euro (zzgl. 546 Euro Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007))

## Trainer:innen



**Stefanie Kehr**  
Fastenleiterin, Diät- und Ernährungsberaterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin



**Dr. med. Roland Britzelmaier**  
Fastenarzt, Facharzt für Urologie und Naturheilverfahren, Ernährungsmediziner



# Jahreszeiten Retreats

## Tu mehr von dem, was Dich glücklich macht.

Du möchtest raus aus dem Alltag? Ein bisschen Me-Time zu Ostern, Weihnachten oder in den Sommerferien? Komm zu uns, schöpfe neue Energie und lass es Dir gut gehen!

In der Hektik des Alltags bleibt oft wenig Raum für uns selbst, für stille Momente und die Möglichkeit, einfach nur zu sein. Die Retreats der Akademie Gesundes Leben laden Dich ein, ein paar Tage nur für Dich zu nehmen – um aufzutanken, wieder zu Dir zu finden und das Leben in all seinen Facetten neu zu spüren. Umgeben von Natur und in einem liebevollen Rahmen, ist dies eine Auszeit, die Körper und Seele gleichermaßen stärkt.

Wir haben ein neues Programm kreiert, das eine ausgewogene Mischung aus Aktivität und Entspannung bietet. Sanfte Yogastunden am Morgen, Meditationen und Waldbaden in der Natur, gemeinsames Backen, Teezeremonien und andere passende Rituale je nach Jahreszeit. Unser Team begleitet Dich durch den Tag, damit Du Dich ganz dem Erleben und dem



Loslassen hingeben kannst.

Alles kann, nichts muss. Trotz des Programmangebots gilt: Mach mit, was Dir gefällt und genieße sonst ganz frei die Akademie, den Garten, das Kneippbecken im Sommer, die Sauna, den Wald und die Felder hinter unserem Haus.

Lass Dich verwöhnen und gönne Dir das Geschenk, wieder mit Dir selbst in Einklang zu kommen. Erlaube Dir diese Pause vom Alltag – für innere Ruhe, für neue Impulse und für das Gefühl, rundum gestärkt und erfüllt nach Hause zurückzukehren. Melde Dich an, alleine oder zusammen mit einer Freundin oder Deinem Partner, an diesem besonderen Rückzugsort. Dies ist mehr als nur ein Retreat – es ist eine Reise zu Dir selbst, die Dich noch lange begleiten wird.



# Oster-Retreat

## Ablauf

Sonntag 13.04.2025

- **vormittags:** Ankommen, Mittagsbüffet
- **mittags:** Waldbaden
- **abends:** Geführte Meditation in die Oster-Zeit

Montag 14.04.2025

- **morgens:** Flow-Yoga zum Tagesbeginn
- **mittags:** Schreiben für die Seele
- **abends:** YinYoga und Sound

Dienstag 15.04.2025

- **morgens:** YinYoga und Sound
- **mittags:** Backen von Hildegard-Keks und Oster-Gebäck für den Nachmittagskaffee
- **abends:** Yoga Nidra

Mittwoch 16.04.2025

- **morgens:** Flow-Yoga zum Tagesbeginn
- **mittags:** Kakao-Zeremonie, Klangschalen-erlebnis und Chakrenmeditation
- **abends:** achtsamer Abendspaziergang

Gründonnerstag 17.04.2025

- **morgens:** Metta-Meditation auf der Dachterrasse (Dämmerungsbeginn: 05:50; Sonnenaufgang 06:23)  
Ausgedehntes Gründonnerstag-Brunch
- **Abreise**

## Preiskategorien

Einzelzimmer / Nacht / Person: 220 €  
Einzelzimmer Komfort / Nacht / Person: 250 €  
Doppelzimmer / Nacht / Person: 135 €  
Doppelzimmer Komfort / Nacht / Person: 150 €

### Im Preis enthalten sind:

- Alle Programminhalte
- Unterbringung im Hotel
- Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)



# Die Akademie



## Anfahrt

### Akademie Gesundes Leben

Gotische Straße 15, 61440 Oberursel

Tel.: 0 61 72/30 09-8 22

[kontakt@akademie-gesundes-leben.de](mailto:kontakt@akademie-gesundes-leben.de)

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://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 Hbf ist 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 eine gute Anreise!

# Übernachtung im Hotel der Akademie

Bei uns kannst Du direkt im Akademie-eigenen Hotel übernachten. Kein Fußweg morgens oder abends. Du kommst vom Hotelzimmer bis ins Restaurant bis in Dein Seminar ohne nach draußen gehen zu müssen.

Wer gerne spaziert, kann das bei uns aber auch zur Genüge tun! Wir liegen direkt am Waldrand des schönen Taunus und ein paar Straßen weiter an weitläufigen Feldwegen. Natur und Erholung pur!

## Zimmerausstattung

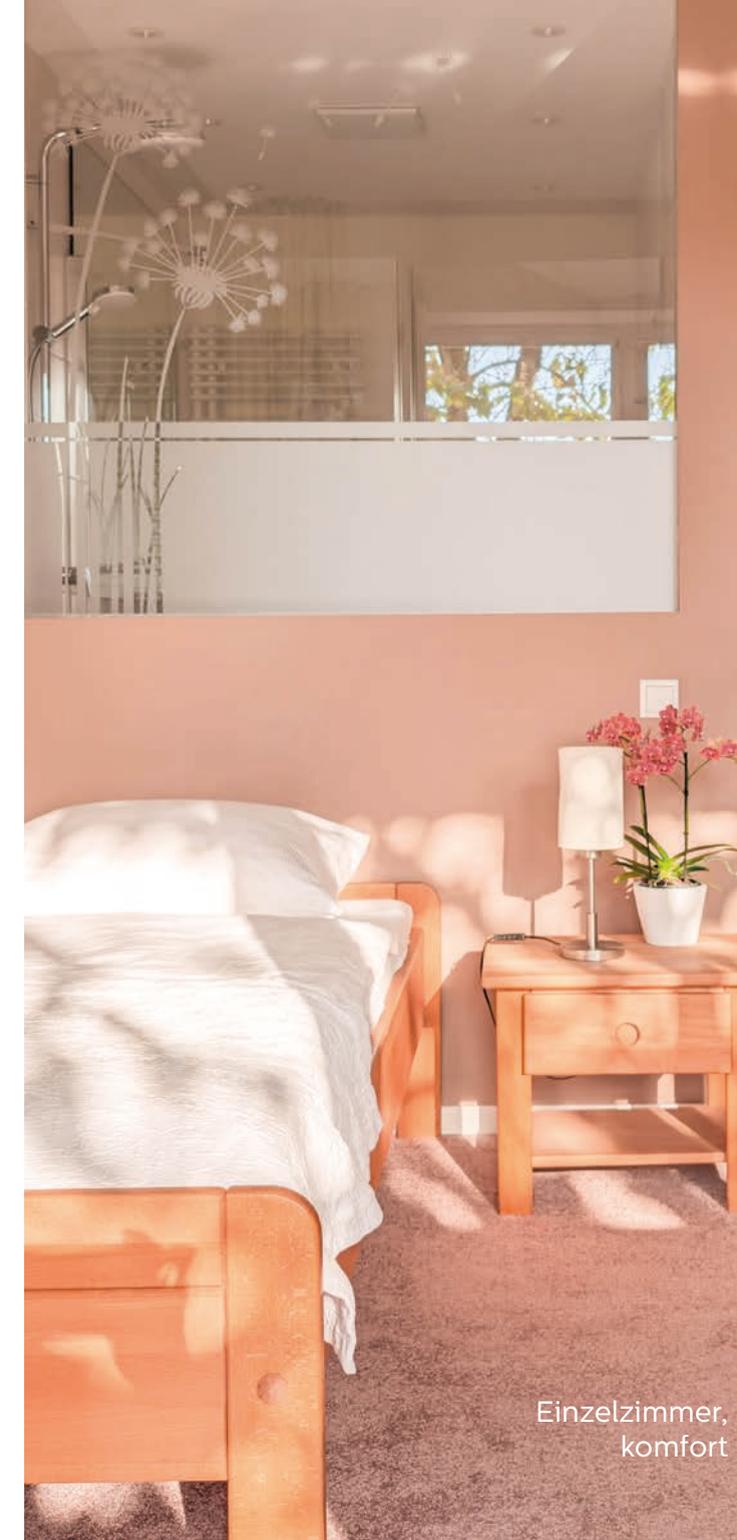
- Dusche & WC, Föhn, Handtücher, LCD-Fernseher, Naturfaser-Böden und Echtholzmöbel.
- Harmonische Farbkonzepte
- Komfortzimmer bieten Sonnenbalkone mit Blick bis zur Frankfurter Skyline, Komfort-Betten und Tageslicht-Bäder

## Preise für Teilnehmer:innen

- Einzelzimmer: 69 EUR / Nacht
- Einzelzimmer Plus: 79 EUR / Nacht
- Doppelzimmer 65 EUR / Nacht / Person
- Komfort-Einzelzimmer 95 EUR / Nacht
- Komfort-Doppelzimmer 85 EUR / Nacht / Person

\* Preisänderungen vorbehalten

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



Einzelzimmer,  
komfort



## Seminarräume

### Räume zur persönlichen und beruflichen Entwicklung

Seit unserer Gründung haben wir uns gefragt: „Wie muss ein optimaler Seminarraum sein?“. Groß, damit große Ideen Platz haben. Hoch, damit Lernen und Gedanken sich entfalten können. Und vor allem: so individuell wie das menschliche Denken.

### Highlights

#### Zugang nach draußen

Alle Seminarräume unserer Akademie verfügen über einen eigenen Zugang in den Garten oder sind verbunden mit unseren einladenden Dachterrassen.

#### Große, helle Räume

Die Seminarräume werden von Weite und Höhe definiert. Großzügig und lichtdurchflutet, ermöglichen sie ein konzentriertes und dynamisches Arbeiten.

#### Professionelle Raumakustik

Ein eigenes, optimiertes Akustikdesign ermöglicht ein klares, ermüdungsfreies Sprechen – selbst über längere Zeiträume.

#### Hochwertiges Equipment

Qualität setzt sich immer durch. Das haben wir bei unseren Einrichtungs- und auch Verbrauchsmaterialien berücksichtigt.

Überall in unseren Gebäuden und auf dem Gelände gibt es außerdem Sitzgruppen und jede Menge Möglichkeiten zum persönlichen Austausch, zum Lernen und zum Üben.

## Bio-Küche aus Leidenschaft – 100% natürlich, 100% köstlich

Wir leben, was wir lehren. Unsere Seminar-küche ist fester Bestandteil jedes Seminars, denn Essen hält Leib und Seele zusammen. Es liefert wertvolle Nährstoffe und ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich mit den anderen Teilnehmer:innen zu unterhalten. Essen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern ein soziales Event. Das wird in unserer hektischen modernen Welt nur zunehmend vergessen.

### 5 am Tag

Wir bieten 5 kleinere und größere vegetarische Mahlzeiten in 100% Bio-Qualität! Das dient dazu, dass niemand mit überfülltem Bauch in ein Mittagstief fällt, sondern über den ganzen Tag energiegeladen und konzentriert bleibt.



Unser Koch Jens Bergemann



### Selbst gekocht

Unser Chefkoch Frank Haipeter war viele Jahre Küchenchef eines Fünf-Sterne-Hotels. Er kam zur Akademie Gesundes Leben, um wieder komplett selbst zu kochen mit ehrlichen Produkten, die, wenn möglich, saisonal und regional sowie zu 100% bio-zertifiziert (DE-ÖKO-007) sind. Anders als viele Hotelküchen schälen wir sogar unsere Kartoffeln noch selbst vor Ort! Alles wird mit viel Leidenschaft und Liebe zum Detail zubereitet.

Unsere Küche ist ausschließlich vegetarisch-vegan. Zusätzlich gehen wir gerne auf besondere Wünsche für unsere Teilnehmer:innen ein, etwa wenn laktose- oder glutenfreie Speisen gewünscht sind.



# Termine

## 2025

### Januar

Ordnung und Klarheit	17.01. - 19.01.
Fastenleiter:in (AGL)	22.01. - 26.01.
Ritual-Begleiter:in	22.01. - 26.01.
Berater:in Darmgesundheit	23.01. - 26.01.
Finde Deine Stimme	24.01. - 26.01.
Gesundheitsberater:in (IHK)	29.01. - 02.02.
GewichtsCoach	31.01. - 02.02.
Meridiane für mehr Energie im Leben	31.01. - 02.02.

### Februar

Basenfasten & Yoga	02.02. - 07.02.
Yoga & Waldbaden	02.02. - 07.02.
Meditation für die Seele	07.02. - 09.02.
Veränderung als Chance	09.02. - 14.02.
Qigong-Trainer:in	12.02. - 16.02.
Schamanisches Medizinrad - Deine Visionssuche	13.02. - 16.02.
Train the Trainer	13.02. - 16.02.
Entspannen mit Klangschalen	14.02. - 16.02.
Was uns stark macht	14.02. - 16.02.
Ernährungsberater:in (IHK)	19.02. - 23.02.
Resilienz-Trainer:in	19.02. - 23.02.
Ayurvedaküche	21.02. - 23.02.
Wechseljahre - Die Kraft des Wandels	21.02. - 23.02.
Yin & Yang	21.02. - 23.02.
Ernährungstherapie update	28.02. - 02.03.
Foodtrend Fermentation	28.02. - 02.03.
Wohlfühlwochenende	28.02. - 02.03.

### März

Basenfasten & Qigong	02.03. - 07.03.
Body & Mind Practitioner	05.03. - 09.03.

Auf dem Weg zum Lebenstraum	07.03. - 09.03.
Mental-Trainer:in	07.03. - 11.03.
Pilates for Balance	07.03. - 09.03.
Schreiben für die Seele	07.03. - 09.03.
Basenfasten & Wandern	09.03. - 14.03.
Work-Health-Balance	09.03. - 14.03.
Alles Gute für die Faszien	14.03. - 16.03.
Sachkundenachweis freiverkäufliche Arzneimittel	17.03. - 20.03.
AyurvedaCoach	17. - 21.03.
Berater:in Frauengesundheit	19.03. - 23.03.
Kursleiter:in Schamanische Reisen	21.03. - 24.03.
Vom gelingenden Leben	21.03. - 23.03.
Berater:in Nahrungsergänzung	25.03. - 30.03.
Kräuter-Expert:in	27.03. - 30.03.
Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen	28.03. - 30.03.
Gute-Laune-Küche - Basisch kochen	28.03. - 30.03.
Leiten und Begleiten - Spiritual Coaching	28.03. - 30.03.
Tanzmeditation	28.03. - 30.03.

### April

Entspannungspädagoge:in	02.04. - 06.04.
Ernährungsberater:in TCM	03.04. - 07.04.
Trad. Chinesische Medizin	
Beratung bei Krebserkrankungen	04.04. - 06.04.
Heilpflanzen-Experte:in	04.04. - 07.04.
Chakra-Yoga und Klang	11.04. - 13.04.
Das Geheimnis der 100-Jährigen - Lebensstilcoaching	11.04. - 13.04.
Meditatives Bogenschießen	11.04. - 13.04.
Wege in die Achtsamkeit	11.04. - 13.04.
Oster-Retreat	13.04. - 17.04.
BreathWalk®	25.04. - 27.04.
DarmGesundheit	25.04. - 27.04.
Hildegard von Bingen	25.04. - 27.04.
Kursleiter:in Meditation	25.04. - 28.04.
Basenfasten & Qigong	27.04. - 02.05.
BewegungsCoach	27.04. - 02.05.

Berater:in Darmgesundheit 30.04. - 02.05.  
Glücks-Trainer:in 30.04. - 04.05.

## Mai

Auftanken für Frauen 02.05. - 04.05.  
Essen ist Medizin 02.05. - 04.05.  
Menschen lesen 02.05. - 04.05.  
Heil- und Wildkräuter 09.05. - 11.05.  
- Erlebniseminar  
Fastenleiter:in (AGL) 14.05. - 18.05.  
Ernährungsberater:in (IHK) 16.05. - 20.05.  
Lebenskraft 16.05. - 18.05.  
Rituale - Die Kraft 16.05. - 18.05.  
des Immergleichen  
Basenfasten & Yoga 18.05. - 23.05.  
Meine Kraftquelle 18.05. - 23.05.  
Natur-Resilienz-Trainer:in 18.05. - 23.05.  
Therapeutisches Yoga 18.05. - 23.05.  
AugenCoach 28.05. - 01.06.  
- Ganzheitliches Sehtraining  
Gesundheitsberater:in (IHK) 28.05. - 01.06.  
Yin & Yang 28.05. - 30.05.  
AyurvedaCoach 30.05. - 01.06.  
Basenfasten & Wandern 30.05. - 04.06.

## Juni

Dein Weg in die 13.06. - 15.06.  
Selbstständigkeit  
Finde Deine Stimme 27.06. - 29.06.  
Kursleiter-Seminar 27.06. - 29.06.  
Entspannung für Kinder  
Power für das Gehirn 27.06. - 29.06.  
Kräuter-Experte:in 27.06. - 29.06.

## Juli

Kursleiter:in Schamanische 04.07. - 07.07.  
Reisen  
Was uns stark macht 04.07. - 06.07.  
Heil- und Wildkräuter 11.07. - 13.07.  
- Erlebniseminar  
Meditatives Bogenschießen 11.07. - 13.07.

Berater:in Darmgesundheit 17.07. - 20.07.  
Wechseljahre - Die Kraft 18.07. - 20.07.  
des Wandels

## August

GewichtsCoach 22.08. - 24.08.  
Tanzmeditation 22.08. - 24.08.  
AyurvedaCoach 22.08. - 24.08.  
Berater:in Frauengesundheit 27.08. - 31.08.  
Gesundheitsberater:in (IHK) 27.08. - 31.08.  
Schüßler-12 heilkräftige Salze 29.08. - 31.08.  
(Basis-Seminar)

## September

Berater:in Nahrungsmittel- 02.09. - 07.09.  
unverträglichkeiten  
Fastenleiter:in (AGL) 03.09. - 07.09.  
Resilienz-Trainer:in 03.09. - 07.09.  
Meditationslehrer:in 04.09. - 07.09.  
Augenschule für gesundes 05.09. - 07.09.  
und lebendiges Sehen  
Chakra-Yoga und Klang 05.09. - 07.09.  
Mit TCM stark in der Abwehr 05.09. - 07.09.  
Ayurvedaküche 12.09. - 14.09.  
BreathWalk® 12.09. - 14.09.  
Lebenskraft 12.09. - 14.09.  
Schamanisches Medizinrad 12.09. - 15.09.  
- Deine Visionssuche  
Ernährungsberater:in (IHK) 17.09. - 21.09.  
Ritual-Begleiter:in 18.09. - 22.09.  
Kräuter-Experte:in 18.09. - 21.09.  
Meridiane für mehr Energie 19.09. - 21.09.  
im Leben  
Wohlfühlwochenende 19.09. - 21.09.  
Basenfasten & Wandern 21.09. - 26.09.  
Veränderung als Chance 21.09. - 26.09.  
Yoga & Waldbaden 21.09. - 26.09.  
Kommunikation als 22.09. - 26.09.  
Kompetenz  
Body & Mind Practitioner 25.09. - 29.09.  
Heil- und Wildkräuter 26.09. - 28.09.  
- Erlebniseminar  
Meditation für die Seele 26.09. - 28.09.

## Oktober

Berater:in Nahrungsergänzung 01.10. - 06.10.  
Mental-Trainer:in 01.10. - 05.10.  
Auf dem Weg zum 03.10. - 05.10.  
Lebenstraum  
Foodtrend Fermentation 03.10. - 05.10.  
Therapeutisches Yoga 05.10. - 10.10.  
AyurvedaCoach 06.10. - 10.10.  
Glücks-Trainer:in 08.10. - 12.10.  
Ernährungstherapie update 10.10. - 12.10.  
Hildegard von Bingen 10.10. - 12.10.  
Meditatives Bogenschießen 10.10. - 12.10.  
Ordnung und Klarheit 10.10. - 12.10.  
Schreiben für die Seele 10.10. - 12.10.  
Meine Kraftquelle 12.10. - 17.10.  
Meditationslehrer:in 24.10. - 26.10.  
Kursleiter-Seminar 24.10. - 26.10.  
Entspannung für Kinder  
Work-Health-Balance 26.10. - 31.10.  
Entspannen mit Klangschalen 31.10. - 02.11.  
Pilates for Balance 31.10. - 02.11.  
Wege in die Achtsamkeit 31.10. - 02.11.  
Yin & Yang 31.10. - 02.11.

## November

Basenfasten & Yoga 04.11. - 09.11.  
Schüßler-Salze 07.11. - 09.11.  
(Erweiterungsmittel 13-27)  
Was uns stark macht 07.11. - 09.11.  
AyurvedaCoach 07.11. - 09.11.  
Alles Gute für die Faszien 14.11. - 16.11.  
Auftanken für Frauen 14.11. - 16.11.  
Dein Weg in die 14.11. - 16.11.  
Selbstständigkeit

Stand: Januar 2025

Bitte beachte: Termine können sich im Lauf des Jahres ändern.

Ruf darum gerne bei uns an oder schau auf unsere Webseite:

[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de) | [kontakt@rfa-oberursel.de](mailto:kontakt@rfa-oberursel.de) | +49 (0)6172 / 3009-822

Rituale - Die Kraft des 14.11. - 16.11.  
Immergleichen  
Berater:in Darmgesundheit 20.11. - 23.11.  
Gesundheitsberater:in (IHK) 20.11. - 24.11.  
Essen ist Medizin 21.11. - 23.11.  
Kräuter-Experte:in 21.11. - 23.11.  
Schlaf gut! Strategien für 28.11. - 30.11.  
erholsame Nächte  
Gesundes Gehirn, 30.11. - 05.12.  
entspannte Seele

## Dezember

DarmGesundheit 05.12. - 07.12.  
Gute-Laune-Küche 05.12. - 07.12.  
- Basisch kochen  
Wohlfühlwochenende 05.12. - 07.12.  
Das Geheimnis der 100- 12.12. - 14.12.  
Jährigen - Lebensstilcoaching  
Menschen lesen 12.12. - 14.12.  
Meditationslehrer:in 12.12. - 14.12.  
Power für das Gehirn 12.12. - 14.12.

# Du hast Fragen?



06172 / 3009-822



[kontakt@rfa-oberursel.de](mailto:kontakt@rfa-oberursel.de)

**Wir beraten Dich gerne zu**

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

Viele Informationen findest Du auch auf  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

**Deine Seminarberaterinnen**



Von links nach rechts:  
Andrea Baumann  
Yvonne Hofmann  
Kirsten Noack-Nickel  
Inga Eich  
Claudia Kleemann