



Programm 2026

AKADEMIE
GESUNDES
LEBEN



Liebe Freundin, lieber Freund der Akademie!

Die Welt ist laut und Stille wird zum Sehnsuchtsort.

Ein Ort der inneren Balance, der wertschätzenden Gemeinschaft, des gesunden Lebensstils und der Natur als kluge Wegweiserin für ein langes, erfülltes Leben. Genau diesen Ort findest du in der Akademie Gesundes Leben in Oberursel im Taunus.

Wenn du den kleinen Wasserlauf vor unserem Eingang überschreitest, dürfen Sorgen, Stress und Verunsicherung draußen bleiben. Halte inne und spüre deine Lebensenergie, halte inne und erlebe wahre Achtsamkeit, halte inne und entdecke, was deinem Körper guttut, halte inne und begegne dir selbst: ohne Zwang, ohne Perfektionismus, ohne Optimierungsdrang.

Unsere Vision eines erfüllten und gesunden Lebens wurzelt in der Lebensreform – einer naturnahen, menschenorientierten Lebensweise. Mit unserer neuen dreiteiligen Ausbildung LongevityCoach möchten wir nicht zu mehr Leistung anspornen, sondern zu mehr Gleichgewicht. Sie orientiert sich an den Prinzipien der sogenannten Blue Zones – jenen Regionen, in denen Menschen besonders gesund und zufrieden alt werden.

Neben dem Trendthema Longevity erwarten dich viele neue, inspirierende Seminare und Fortbildungen: vielleicht findest du Resonanz bei den Themen Schlafgesundheit, Perfektionismus, Digital Detox, Räucherkunst oder Scheinfasten. Die Bedürfnisse sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst – wir sind gespannt, was dich anspricht.

Gesund leben, achtsam sein, im Gleichgewicht bleiben, das klingt so selbstverständlich und ist doch immer wieder eine Herausforderung im Alltag. Ob mit einer intensiven Ausbildung, einem kurzen Wochenendimpuls oder einer ruhigen, besinnlichen Retreatzeit – wir freuen uns, dich auf diesem Weg zu begleiten!

Herzlichst deine

Tanja Treise



Seminarprogramm

Gesundheit und Natur

Aus- und Weiterbildungen

Gesundheitsberater:in (IHK)
Berater:in Frauengesundheit
Longevity Coach **NEU**
Kräuter-Expert:in
AugenCoach
BewegungsCoach
Berater:in Schlafgesundheit **NEU**

Seminare

Die Welt der Faszien **NEU**
Pilates **NEU**
Augenschule
Schüßler – 12 heilkräftige Salze
Heil- und Wildkräuter
Hildegard von Bingen
Berater/in Wechseljahre
Das Geheimnis der 100-Jährigen

Ernährung

Aus- und Weiterbildungen

Ernährungsberater:in (IHK)
Berater:in Darmgesundheit
Abnehmcoach Online & Präsenz

Seminare

Ernährungstherapie Update 2026
Power für das Gehirn
Fermentieren lernen
Essen ist Medizin
DarmGesundheit
Gute-Laune-Küche – basisch kochen

4

Fasten

Aus- und Weiterbildungen

8 Fastenleiter:in (AGL) 42

Seminare

10
12 Basenfasten & Wandern 44
14 Basenfasten & Yoga 45
16 Basenfasten & Qigong 46
18 Deine Auszeit – Fastenwandern nach Buchinger 47
19 Scheinfasten **NEU** 48

Entspannung

Aus- und Weiterbildungen

20
21
22 Entspannungspädagoge:in 52
23 Trainer:in Autogenes Training **NEU** 54
24 Trainer:in Progressive Muskelentspannung **NEU** 55
25 Entspannungstrainer:in für Kinder 56
26 Natur-Resilienz-Trainer:in® 57

Seminare

Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte 58
Meine Kraftquelle 49
BreathWalk® 59
30 Klangschalen-Meditation & -Massage 60
32 Auftanken für Frauen 61
33

34
35
36
37
38
39



Psyche & Wohlbefinden

Aus- und Weiterbildungen

Train the Trainer
Resilienz-Trainer:in
Mental-Trainer:in
NLP Basic
Glücks-Trainer:in

Seminare

Perfektionismus ablegen **NEU**
Stärker als der Sturm **NEU**
Kreativer Neubeginn für Frauen **NEU**
Gesundes Gehirn, entspannte Seele
Finde Deine Stimme
Dein Weg in die Selbstständigkeit
Work-Health-Balance
Auf dem Weg zum Lebenstraum
Ordnung & Klarheit fürs Leben
Menschen lesen – Körpersprache & Menschenkenntnis
Resilienz – Was uns stark macht
Digital Detox **NEU**

Yoga, TCM und Ayurveda

Seminare

Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie **NEU**
Chakra-Yoga und Klang
Therapeutisches Yoga
Ayurvedische Küche und Yoga
Yin & Yang
Meridiane für mehr Energie im Leben
Die Kraft des Lachens **NEU**
Mit Ayurveda fit durchs Jahr **NEU**

Achtsamkeit und Spiritualität

Aus- und Weiterbildungen

64 Qigong-Trainer:in 96
66 Meditations- und Achtsamkeitslehrer:in 98
68 Schamanische Reisen & Krafttiere 100
70 Schamanisches Medizinrad 101
71 Ritual-Begleiter:in 102
72 Rituale im Alltag 103
73 Body & Mind Practitioner 104
74 Vom gelingenden Leben 105

Seminare

76 Journaling – Schreiben für die Seele 106
77 Achtsamkeit im Alltag 107
78 Energie und Lebenskraft 108
79 Meditatives Bogenschießen 109
80 Tanzmeditation und meditativer Tanz 110
81 Strahlend Du: Farb- & Stilberatung **NEU** 111
82 Räucherkunst **NEU** 112
83 Meditation für die Seele 113

Jahreszeitenretreats

86 Oster-Retreat 116
87 Sommer-Retreat 116
88 Advents-Retreat 117

„Gesundheit beginnt dort, wo Du Dich wieder mit der Natur verbindest.“

Dr. Heidi Braunewell



Vielleicht spürst du es selbst: Gesundheit zeigt sich dann, wenn Körper, Geist und Seele in Einklang sind. Die Natur ist uns ein großartiges Vorbild im Zusammenspiel unterschiedlicher Kreisläufe, Rhythmen und Bedürfnisse, die Vielfalt und Stärke hervorbringen.

Als Biologin begeistert mich immer wieder, wie eng unsere eigene Gesundheit mit diesen natürlichen Prozessen verwoben ist. Jede Pflanze, jeder Baum, jedes Ökosystem erzählt uns etwas darüber, wie Heilung, Widerstandskraft und Erneuerung möglich sind. Wie du die Natur als mitfühlender Mensch wahrnimmst, dich selbst als Teil dieses wunderbaren Systems betrachtest, entdeckst du darin auch immer ein Stück deiner eigenen Lebenskraft.

In der Akademie Gesundes Leben geben wir diesem Verständnis Raum.

Wir verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährtem Erfahrungswissen, schaffen inspirierende Lernorte und laden dich dazu ein, dein Wissen zu vertiefen und deine Wahrnehmung zu schärfen. Hier kannst Du erfahren, dass Gesundheit nicht nur ein Ziel ist, das du einmalig erreichst – sondern ein Weg, den du Tag für Tag gehst.

Lass dich ermutigen, diesen Weg bewusst zu gestalten. Stärke deine Wurzeln, finde deine innere Mitte und entdecke, wie viel Energie und Klarheit in dir steckt. Die Natur ist dabei deine stärkste Verbündete – sie öffnet dir Türen zu mehr Lebendigkeit, Balance und Vertrauen ins Leben.

Ich freue mich, wenn du dich von diesem Weg berühren lässt und vielleicht sogar die Natur als weise Lehrmeisterin wahrnimmst.

A photograph of a large, textured tree trunk, likely an oak, with green leaves in the foreground and autumn foliage in the background. The image is split vertically, with the left side showing the natural scene and the right side being a solid light beige color.

Gesundheit & Natur



4-teilige Weiterbildung

Gesundheits- berater:in (IHK)

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

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

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

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

Inhalte

Ganzheitliche Gesundheit

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

Ernährung

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

Naturheilkunde

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

Heilpflanzenkunde

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

Indikationen

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

Beratung und Vorträge

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

Termine

Start Februar 2026

Teil 1: 11.02.2026 – 15.02.2026 (Mi-So)

Teil 2: 08.04.2026 – 12.04.2026 (Mi-So)

Teil 3: 22.05.2026 – 26.05.2026 (Fr-Di)

Teil 4: 15.07.2026 – 19.07.2026 (Mi-So)

Start Mai 2026

Teil 1: 01.05.2026 – 05.05.2026 (Fr-Di)

Teil 2: 01.07.2026 – 05.07.2026 (Mi-So)

Teil 3: 19.08.2026 – 23.08.2026 (Mi-So)

Teil 4: 14.10.2026 – 18.10.2026 (Mi-So)

Start September 2026

Teil 1: 16.09.2026 – 20.09.2026 (Mi-So)

Teil 2: 04.11.2026 – 08.11.2026 (Mi-So)

Teil 3: 16.12.2026 – 20.12.2026 (Mi-So)

Teil 4: 10.02.2027 – 14.02.2027 (Mi-So)

Seminarleiter:innen



Dr. Heidi Braunewell

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



Martin Rutkowski

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

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

3.290 Euro

inklusive:

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



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

Christiane

Berater:in Frauengesundheit

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

Im Mittelpunkt stehen zentrale Themen der Frauengesundheit – von Menstruation, PMS und Wechseljahren über Beschwerden wie Endometriose, Osteoporose oder Brustkrebs bis hin zu den unterschiedlichen Entwicklungsphasen einer Frau. Du lernst, Zusammenhänge zu verstehen, Symptome einzuordnen und praxisnahe Ansätze für Beratung und Begleitung zu entwickeln.

Gleichzeitig wächst deine eigene Klarheit und Stärke im Umgang mit diesen oft sensiblen Themen. Ob du dein bestehendes Beratungsangebot vertiefen oder im privaten Umfeld für andere Frauen eine wertvolle Ansprechpartnerin sein möchtest – diese Ausbildung gibt dir das nötige Fundament.

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

Inhalte

Frauengesundheit

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



Frauenbeschwerden

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

Entwicklungsphasen der Frau

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

Die weibliche Rolle

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

Termine

Start März 2026

Teil 1: 18.03.2026 – 22.03.2026 (Mi-So)

Teil 2: 06.05.2026 – 10.05.2026 (Mi-So)

Start September 2026

Teil 1: 02.09.2026 – 06.09.2026 (Mi-So)

Teil 2: 09.10.2026 – 13.10.2026 (Fr-Di)



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

Kathrin

Seminarleiterinnen



Jennifer Zirener

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



Martina Brede

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



Simone Möller

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

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

1.890 Euro

inklusive:

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

Longevity Coach

Du suchst nach Wegen, um Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit langfristig zu fördern – für dich selbst und für die Menschen, die du begleitest? Diese Ausbildung zeigt dir, wie Langlebigkeit praktisch umsetzbar wird.

Du tauchst ein in die neuesten Erkenntnisse der Langlebkeitsforschung und verbindest sie mit erprobten Strategien zu Ernährung, Regeneration und Lebensstilgestaltung. Auch Themen wie Mindset und die Bedeutung eines stabilen sozialen Netzwerks spielen eine zentrale Rolle. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Geist in Einklang bringt und zugleich das Umfeld stärkt.

Besonders wertvoll: Du erlebst direkt im Kurs Messungen wichtiger Gesundheitsfaktoren und erfährst, wie diese Veränderungen sichtbar machen. Praxisnahe Methoden geben dir Sicherheit, dein Wissen sofort in Beratung, Coaching oder Training einzusetzen.

Getragen von praxiserfahrenen Dozenten und einem lebendigen Präsenztraining entwickelst du nicht nur neue Kompetenzen, sondern auch eine Haltung, die inspiriert. So wirst du zum Wegbegleiter für mehr Vitalität, Balance und Lebensqualität – ein Gewinn für dich und alle, die du begleitest.

Inhalte

Ernährung & Zellgesundheit

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



Mindset & Psychologie

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

Bewegung & Regeneration

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

Lebensstil & Alltag

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

Soziales Netzwerk & Beziehungskompetenz

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

Didaktik & Vermittlungskompetenz

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

Termine

Start Februar 2026

- Teil 1: 25.02.2026 – 01.03.2026 (Mi-So)
- Teil 2: 15.04.2026 – 19.04.2026 (Mi-So)
- Teil 3: 12.06.2026 – 16.06.2026 (Fr-Di)

Start September 2026

- Teil 1: 25.09.2026 – 29.09.2026 (Fr-Di)
- Teil 2: 13.11.2026 – 17.11.2026 (Fr-Di)
- Teil 3: 15.01.2026 – 19.01.2027 (Fr-Di)

Start Februar 2027

- Teil 1: 17.02.2027 – 21.02.2027 (Mi-So)
- Teil 2: 16.04.2027 – 20.04.2027 (Fr-Di)
- Teil 3: 04.07.2027 – 08.07.2027 (So-Do)

Seminarleiter:innen



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



Hanno Schenk

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

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

2.590 Euro

inklusive:

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



4-teilige Ausbildung

Kräuter-Expert:in

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

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

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

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

Das Highlight: Diese Ausbildung kann sowohl komplett als auch in einzelnen Modulen gebucht werden.

Start ist entweder das Frühjahrs- oder das Herbst-Modul.

Inhalte

Modul Frühjahr

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

Modul Sommer

- Naturheilkundliche Hausapotheke • Frauenheilkunde mit Kräutern • Schwangerschaft & seelische Balance • Heilpflanzen nach Sebastian Kneipp und Hildegard von Bingen • Küchenmedizin & Heilpflanzenpraxis • Exkursion zur Bio-land-Rosenschule Ruf • Drogenkunde & Pflanzenwirkstoffe

Modul Herbst

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

Modul Winter

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

Termine

Modul Frühjahr

19.03.2026 – 22.03.2026 (Do-So)

Modul Sommer

29.05.2026 – 31.05.2026 (Fr-So)

Modul Herbst

13.09.2026 – 16.09.2026 (So-Mi)

Modul Winter

13.11.2026 – 15.11.2026 (Fr-So)



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

Melanie

Seminarleiterinnen



Astrid Schmitt-Dossou

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



Dr. Heidi Braunewell

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



Sarah Wisniewski

Kräuterexpertin, Phytotherapeutin, Kräuter-Erlebnispädagogin

Preis

Module Frühjahr und Herbst

je 750 Euro

Module Sommer und Winter

je 490 Euro

inklusive:

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

Beim direkten Buchen aller vier Module erhältst Du einen Preisvorteil von 190 Euro!

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



AugenCoach

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

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

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

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

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

Inhalte

Ganzheitliches Sehtraining

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

Gesundes Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

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



Natürliche Sehentwicklung anregen und fördern

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

Alterssichtigkeit und Augenerkrankungen

- Alterssichtigkeit ganzheitlich begleiten • Farbtafeln nach Wolfgang Hätscher-Rosenbauer • Augen-Yoga und Augenakupressur • Augenmuskulatur • Makuladegeneration, Grauer Star, Grüner Star • Netzhauterkrankung und Pupillenveränderungen • Augenvitamine und Ernährung
- Augenbäder und Augenakupressur

Methodik und Didaktik

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

Konzepte

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

Termine

Start März 2026

- Teil 1: 06.03.2026 – 10.03.2026 (Fr-Di)
- Teil 2: 15.04.2026 – 19.04.2026 (Mi-So)
- Teil 3: 10.06.2026 – 14.06.2026 (Mi-So)

Start März 2027

- Teil 1: 07.03.2026 – 11.03.2027 (So-Do)
- Teil 2: 07.04.2026 – 11.04.2027 (Mi-So)
- Teil 3: 13.06.2026 – 17.06.2027 (So-Do)

Seminarleiterinnen



Marianne Wiendl

Sehtrainerin, Heilpraktikerin,
Autorin



Agnes Blessing

Optikerin, Ganzheitliche Sehtrainerin



Elvira Boguth

Heilpraktikerin, Sehtrainerin

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

2.590 Euro

inklusive:

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

5-tägige Ausbildung

BewegungsCoach

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

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

Inhalte

Bewegungskompetenz & Trainingspraxis

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

Coachingkompetenz & Motivation

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

Wissenschaft & Tools

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

Termine

19.04.2026 – 24.04.2026 (So-Fr)

23.08.2026 – 28.08.2026 (So-Fr)

25.04.2027 – 30.04.2027 (So-Fr)



Bildungsurlaub

Seminarleiter



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



Chris Segieth

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

Preis

1.090 Euro

inklusive:

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

4-tägige Ausbildung

Berater:in Schlafgesundheit

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

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

Inhalte

Schlaf verstehen

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

Ursachen für Schlafstörungen erkennen

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

Wege zum besseren Schlaf

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



Termine

08.03.2026 – 12.03.2026 (So-Do)

22.11.2026 – 26.11.2026 (So-Do)

02.04.2027 – 06.04.2027 (Fr-Di)

Seminarleiterin



Dr. Heidi Braunewell

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

Preis

890 Euro

inklusive:

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



Die Welt der Faszien

Erlebnisseminar

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

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

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

Inhalte

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



Termine

13.03.2026 – 15.03.2026 (Fr-So)

20.11.2026 – 22.11.2026 (Fr-So)

05.03.2027 – 07.03.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monique Proske

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Pilates

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

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

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

Inhalte

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



Termine

24.04.2026 – 26.04.2026 (Fr-So)

04.12.2026 – 06.12.2026 (Fr-So)

16.04.2027 – 18.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monique Proske

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen

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

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

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

Inhalte

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



Termine

27.02.2026 – 01.03.2026 (Fr-So)

05.06.2026 – 07.06.2026 (Fr-So)

02.10.2026 – 04.10.2026 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sylvia Gelman

Expertin für entspanntes Sehen,
ganzheitliche Sehtrainerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Schüßler – 12 heilkräftige Salze

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

28.08.2026 – 30.08.2026 (Fr-So) BASIS (Salze 1-12)

27.11.2026 – 29.11.2026 (Fr-So) AUFBAU (Salze 13-27)

Seminarleiterin



Martina Brede

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Heil- und Wildkräuter

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

22.05.2026 – 24.05.2026 (Fr-So)

18.09.2026 – 20.09.2026 (Fr-So)

14.05.2027 – 16.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen



Astrid Schmitt-Dossou – Diplom Ökotrophologin

Sarah Wisniewski – Kräuterexpertin, Phytotherapeutin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Hildegard von Bingen

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

13.02.2026 – 15.02.2026 (Fr-So)

25.09.2026 – 27.09.2026 (Fr-So)

16.04.2027 – 18.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Susanne Neifer

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

Preis

490 Euro

inklusive

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

Wechseljahre – die Kraft des Wandels

Die Wechseljahre sind eine aufregende und herausfordernde Lebensphase, die viele Fragen aufwirft – nicht nur für betroffene Frauen, sondern auch für Beraterinnen und Begleiterinnen, die in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung tätig sind. Unser 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.

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

Inhalte

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



Termine

27.02.2026 – 01.03.2026 (Fr-So)

23.10.2026 – 25.10.2026 (Fr-So)

Seminarleiterinnen



Simone Möller – Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Dr. Heidi Braunewell – Diplom-Biologin, Buchautorin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Das Geheimnis der 100-Jährigen

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

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

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

Inhalte

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



Termine

15.05.2026 – 17.05.2026 (Fr-So)

20.11.2026 – 22.11.2026 (Fr-So)

23.04.2027 – 25.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)

Preis

450 Euro

inklusive

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



„Ernährung ist kein Regelwerk, sondern eine Einladung – wieder in Kontakt zu kommen: mit dem eigenen Körper, mit der Natur und mit dem, was dir wirklich guttut.“

Martin Rutkowski.

Essen ist weit mehr als Nährstoffzufuhr – es ist Kultur, Emotion und Ausdruck unserer Beziehung zum Leben. In jedem Bissen spiegelt sich, wie wir mit uns selbst, mit der Natur und mit unserer Umwelt umgehen. Ernährung bedeutet Verantwortung, aber auch Freude, Kreativität und Genuss.

Als Ernährungswissenschaftler und Koch begeistere ich, wie eng unser körperliches und seelisches Wohlbefinden mit unserer Ernährung verbunden ist. Besonders der Darm zeigt uns, wie fein abgestimmt unser Organismus reagiert. Wenn wir verstehen, was ihn stärkt, wie Lebensmittel wirken und wie Geschmack und Gesundheit sich gegenseitig bedingen, wird Ernährung zu einem Schlüssel für ganzheitliches Wohlbefinden. Entdecke in der Akademie Gesundes

Leben Ernährung neu – mit Kopf, Herz und Sinn für das Wesentliche. Du lernst, wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung zu verbinden, dein Wissen zu vertiefen und deine Intuition zu schulen. Dabei geht es nicht um strenge Regeln, sondern um Bewusstheit und Freude am Essen.

Ernährung ist ein lebendiger Prozess – wie ein gutes Brot, das Zeit, Aufmerksamkeit und Hingabe braucht. Wenn du lernst, diesen Prozess zu verstehen und zu gestalten, nährst du nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Lebensfreude.

Lass dich inspirieren, die Küche wieder als Ort des Lebens zu begreifen – voller Wissen, Sinnlichkeit und der Kraft, dich selbst und andere zu nähren.



Ernährung



4-teilige Weiterbildung

Ernährungs- berater:in (IHK)

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

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

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

Inhalte

Ernährungswissen

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

Figur, Fitness, Gewicht, Gesundheit

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

Praxiswissen

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

Beratungskompetenz

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

Termine

Start Mai

Teil 1: 27.05.2026 – 31.05.2026 (Mi-So)

Teil 2: 08.07.2026 – 12.07.2026 (Mi-So)

Teil 3: 26.08.2026 – 30.08.2026 (Mi-So)

Teil 4: 16.10.2026 – 20.10.2026 (Fr-Di)

Start Oktober

Teil 1: 28.10.2026 – 01.11.2026 (Mi-So)

Teil 2: 16.12.2026 – 20.12.2026 (Mi-So)

Teil 3: 05.02.2027 – 09.02.2027 (Fr-Di)

Teil 4: 02.04.2027 – 06.04.2027 (Fr-Di)



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

Sina

Seminarleiter:innen



Sigrid Siebert

Diplom Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)



Prof. Dr. Guido Ritter

University of Applied Sciences, Fachbereich Öcotrophologie, Münster



Hanno Schenk

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

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Seminarpreis

3.290

inklusive:

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

5-tägige Weiterbildung

Berater:in Darmgesundheit

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

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

Inhalte

Darm und Gesundheit

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

Mikrobiom und Mikrobiota

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

Systemische Zusammenhänge

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

Praktische Anwendungen

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



Termine

22.03.2026 – 27.03.2026 (So-Fr)

04.10.2026 – 09.10.2026 (So-Fr)

Seminarleiter:innen



Martin Rutkowsky – Diplom Ökotrophologe

Dr. Heidi Braunewell – Diplom Biologin

Preis

1.090 Euro

inklusive

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

2-teilige Ausbildung

Abnehmcoach Online & Präsenz

Als Abnehmcoach 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.

Die zweiteilige Ausbildung besteht aus einem Präsenzmodul und einem Onlinemodul.

Inhalte

Ernährung

• Gesunde Ernährung • Stoffwechsel • Ernährungslehre • Ernährungspyramide und andere Modelle • Ernährungsprotokoll • Appetit, Hunger und Heißhunger • Seelische Aspekte • Bewegung und Ernährung • Impulse aus der TCM • Säure-Basen-Haushalt

Diät

• Diäten im Überblick • Kalorienverbrauch und Grundsatz • Insulin-Trennkost • Jo-Jo-Effekt • LOGI-Konzept • Low carb • Lebensplan trifft Diätplan • Genetische Veranlagung • Meal Prep: Strategische Essensvorbereitung

Übergewicht

• Adipositas versus Übergewicht • Ursachen-Check • Diät-Fälle • Unbewusste Strategien • Prävention • BMI: Übergewicht, Untergewicht, Normalgewicht • Bioimpedanzanalyse (BIA) und Bauchumfang

Fit in online

• Ablaufplan und Zeitmanagement • Online Coaching • Moderationstechniken • Online Kleingruppen-Arbeiten • Gewichtsreduktion online • Digitale Kompetenzen (Licht, Bild und Ton) • Ausgestaltung von Online-Kursen • Teams, Zoom und Co



Termine

Start März 2026

Präsenzmodul 01.03.2026 – 04.03.2026 (So-Mi)

Onlinemodul 13.04.2026 – 16.04.2026 (Mo-Do)

Start September 2026

Präsenzmodul 13.09.2026 – 16.09.2026 (Sa-Mi)

Onlinemodul 22.10.2026 – 25.10.2026 (Do-So)

Seminarleiter:innen



Stefanie Kehr – Fastenleiterin, Diät- u. Ernährungsberaterin
Bernd Küllenberg – Dipl. Sportlehrer, Dipl. Ökotrophologe

Preis

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

Ernährungstherapie Update 2026

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

Inhalte

- Die Abnehmspritze: der Boom hält an und immer neue Wirkstoffe werden getestet
- Die versteckten Kosten der Ernährung
- Riskante Energy-Drinks – mehr suizidale Gedanken schon bei niedrigem Konsum
- So wirken sich alkoholfreie Biere auf den Zuckerstoffwechsel aus
- Krebsrisiko im Takt der inneren Uhr
- Süßstoffe machen hungrig – was können Fachleute ihren Klienten/Patienten raten?
- 5 seltene Krankheiten durch Alkohol-Missbrauch
- Wie Übergewicht das Essverhalten und die Motivation sabotiert
- Unsichtbare Gefahr aus Alltagsprodukten
- Hormonaktive Substanzen für viele Erkrankungen verantwortlich – was man dagegen tun kann
- Mundgesundheit/Parodontitis als Risikofaktor
- Mikroplastik und Hormone als Verunreinigung in Lebensmitteln
- „Wearables“: Fitness- oder Activity-Tracker
- Glucose monitoring devices - kontinuierliche Gewebezuckermessung



Termine

30.01.2026 – 01.02.2026 (Fr-So)

04.09.2026 – 06.09.2026 (Fr-So)

26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer

Preis

450 Euro
inklusive

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

Power für das Gehirn

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

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

Inhalte

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



Termine

05.06.2026 – 07.06.2026 (Fr-So)

11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

28.05.2027 – 30.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Martin Rutkowsky

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

Preis

450 Euro inklusive

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

Fermentieren lernen

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

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

Inhalte

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



Termine

27.02.2026 – 01.03.2026 (Fr-So)

11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

08.10.2027 – 10.10.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen



Dieter Bund – Integrativer Gesundheits Trainer

Eva Dreher – Beraterin für effiziente Mikroorganismen (EM®)

Preis

490 Euro

inklusive

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

Essen ist Medizin

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

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

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

Inhalte

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



Termine

26.06.2026 – 28.06.2026 (Fr-So)

11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

21.05.2027 – 23.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sigrid Siebert

Diplom-Ökotrophologin, Diätassistentin, zertifizierte Ernährungstherapeutin (QUETHEB)

Preis

450 Euro

inklusive

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

Darmgesundheit fördern

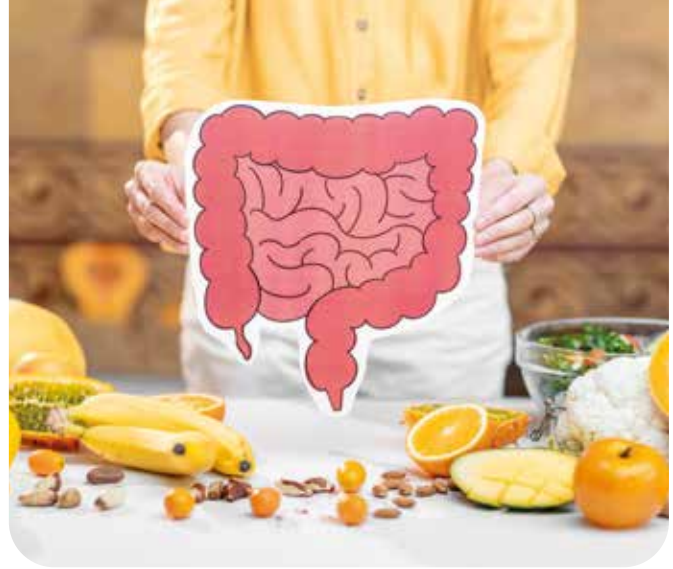
In der Naturheilkunde haben der Darm und die Darmflora eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

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

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

Inhalte

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



Termine

17.04.2026 – 19.04.2026 (Fr-So)

13.11.2026 – 15.11.2026 (Fr-So)

23.04.2027 – 25.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen



Martin Rutkowsky – Diplom-Ökotrophologe, Autor

Dr. Heidi Braunewell – Diplom-Biologin, Autorin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Gute-Laune-Küche

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

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

Inhalte

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



Termine

20.02.2026 – 22.02.2026 (Fr-So)

18.09.2026 – 20.09.2026 (Fr-So)

19.02.2027 – 21.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Stefanie Kehr

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

Preis

490 Euro inklusive

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

„Ziel des Fastens ist nicht Entbehrung oder Verzicht sondern Entdeckung und Gewinn.“

Stefanie Kehr

Fasten ist weit mehr als ein freiwilliger Verzicht – es ist eine bewusste Hinwendung zum Wesentlichen. In einer Welt, die von Reizüberflutung, Schnelligkeit und Überfluss geprägt ist, wird das Fasten zu einem Akt der Befreiung. Es lädt dich ein, Ballast abzuwerfen – körperlich, geistig und seelisch. Wenn die Außenwelt einmal leiser wird, entsteht im Inneren eine ungeahnte Klarheit – wie ein stilles Erwachen nach langer Zeit des Funktionierens.

Während des Fastens verändert sich der Blick: Der Körper regeneriert, die Sinne schärfen sich und der Geist wird wach und leicht. Die Stille zwischen den Mahlzeiten öffnet neue Räume – Räume für Selbstwahrnehmung, Dankbarkeit und tiefe Achtsamkeit. Es ist, als ob du dich Schicht für Schicht von allem löst, was nicht mehr zu dir gehört und dich mit jeder Zelle neu sortieren kannst.

Fasten bedeutet, in einen Dialog mit dem eigenen Körper zu treten – ihn

zu hören, statt ihn nur zu versorgen. Plötzlich wird spürbar, wie wenig wir wirklich brauchen, um uns lebendig zu fühlen. Energie, die zuvor im „Zuviel“ verloren ging, kehrt zurück. Der Atem wird tiefer, die Gedanken klarer, das Herz ruhiger, der Schlaf erholsamer und die Wahrnehmung feiner.

Und dann geschieht das Überraschende: In der Leere entsteht Fülle. Die bewusste Reduktion öffnet Türen zu neuen Empfindungen – zu innerem Frieden, Kreativität, Freude und Lebenslust. Fasten ist keine Entbehrung, sondern eine Entdeckung. Es ist ein Weg, dich selbst wiederzufinden – frei von Ablenkung, im Einklang mit deinem inneren Rhythmus.

Fasten ist ein Geschenk an deine Lebenskraft. Es erinnert dich daran, dass Heilung oft im Einfachen liegt, dass Stille eine Form der Nahrung ist und dass Loslassen der erste Schritt zu wahrer Erneuerung sein kann – sanft, tief und nachhaltig spürbar.





Fasten



Bildungs-
urlaub

3-teilige Ausbildung

Fastenleiter:in (AGL)

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

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

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

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

Inhalte

Fasten und Stoffwechsel

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

Fastenerleben gestalten

• Fastenerleben • Reflexion in Fastenkursen • Supervision von Fastenkursen • Verschiedene Fastenformen • Entlastungstage, Fastentage, Fastenbrechen und Aufbau- tage • Progressive Muskelentspannung • Fasten und Spiritu- alität • Fasten-Tagebuch • Emotionen und Stimmungs- schwankungen • Innere Mitte finden • Fantasiereisen und Entspannung • Ordnungstherapie • Hydrotherapie nach Kneipp • Fastenapotheke zur Selbsthilfe • Fastenunterstüt- zende Maßnahmen

Fastenpsychologie

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

Gruppenleitung

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

Termine

Start Januar 2026

28.01.2026 – 01.02.2026 (Mi-So)

16.03.2026 – 24.03.2026 (Mo-Di)

15.05.2026 – 17.05.2026 (Fr-So)

Start Mai 2026

06.05.2026 – 10.05.2026 (Mi-So)

29.06.2026 – 07.07.2026 (Mo-Di)

28.08.2026 – 30.08.2026 (Fr-So)

Start September 2026

04.09.2026 – 08.09.2026 (Fr-Di)

26.10.2026 – 03.11.2026 (Mo-Di)

15.01.2027 – 17.01.2027 (Fr-So)

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Seminarleiter:innen



Stefanie Kehr

Fastenleiterin, Diät- und Ernährungs- beraterin, Gesundheitsberaterin, Kneipp-Mentorin



Stefan Hanusch

Pharmazeut, Heilpraktiker, Fastenleiter



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

Acaena

Preis

2.890 Euro

inklusive:

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

Basenfasten & Wandern

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

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

Über sechs Tage begleitet dich unsere erfahrene Fastenleiterin Stefanie Kehr empathisch und professionell durch die Fastenzeit.

Dein Fastenerlebnis

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



Termine

08.03.2026 – 13.03.2026 (So-Fr)
08.04.2026 – 13.04.2026 (Mi-Mo)
20.09.2026 – 25.09.2026 (So-Fr)

Seminarleiterin



Stefanie Kehr

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

Preis

850 Euro
inklusive

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

Basenfasten & Yoga

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

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

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

Dein Fastenerlebnis

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



Termine

15.03.2026 – 20.03.2026 (So-Fr)

17.05.2026 – 22.05.2026 (So-Fr)

Seminarleiterinnen



Nadine Maltha – Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Martina Schön – Yoga-Lehrerin, Klangmassage-Praktikerin

Preis

850 Euro

inklusive

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

Basenfasten & Qigong

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

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

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

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

Dein Fastenerlebnis

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



Termine

01.03.2026 – 06.03.2026 (So-Fr)

10.05.2026 – 15.05.2026 (So-Fr)

04.10.2026 – 09.10.2026 (So-Fr)

Seminarleiter:innen



Sabine Reiling – Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin

Meinrad Reiling – Qigong-Trainer, Klangschalenpraktiker

Preis

850 Euro
inklusive

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

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.

Dein Fastenerlebnis

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



Termine

22.02.2026 – 01.03.2026 (So-Fr)

Seminarleiter



Martin Rutkowski

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

Preis

850 Euro
inklusive

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

Scheinfasten

Fasteneffekte ohne Verzicht – das ist Scheinfasten! Ernähre dich fünf Tage auf eine festgelegte und kalorienreduzierte Weise und erlebe, wie du die positiven Effekte des Fastens anregen kannst, ohne dabei komplett auf Mahlzeiten zu verzichten.

Ideal für Menschen, die aus gesundheitlichen oder lebensstilbedingten Gründen nicht vollständig auf Nahrung verzichten können.

Mach aus deiner Fastenwoche eine echte Auszeit: Neben der eigentlichen Fastenwoche mit Entlastungstag, Fastentagen und Aufbau-Tag erwarten dich unterstützende Anwendungen wie Atemübungen oder Klangscha-len-meditationen sowie spannende Impulsvorträge zu den wissenschaftlichen Hintergründen des Scheinfastens – so wirkt dein Fasteneffekt noch lange nach.

Dein Fastenerlebnis

- Scheinfasten als Jungbrunnen für die Zellen erleben
- Ballaststoffreiches Essen und mikrobiomfreundliche, darmgesunde Mahlzeiten genießen
- Küchenpraxis mit einfachen, genussvollen Rezepten zum Mitnehmen in den Alltag
- Darmpflege und wohltuende Atemübungen für innere Balance
- Tiefenentspannung mit Klangscha-len-Meditation
- Kräuterwanderung
- Bewegungseinheiten (z. B. Nordic Walking, BBP, Kaha)
- Aktivierende Waldgänge
- Inspirierende Impulsvorträge zur Fasten-Mimicking-Diet (FMD) mit aktuellem Wissen aus der Forschung
- Ausreichend Zeit zum Entspannen, Runterkommen und Auftanken
- Gemeinsames Fastenerleben und tägliche Fastengespräche



Termine

08.02.2026 – 13.02.2026 (So-Fr)

11.10.2026 – 16.10.2026 (So-Fr)

07.02.2027 – 12.02.2027 (So-Fr)

Seminarleiterin



Stefanie Kehr

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

Preis

850 Euro
inklusive

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



Meine Kraftquelle

Eine Balance im Leben zu finden zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung ist das Beste – da sind sich Wissenschaft, Ärzte: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

- Vielfältige Wege der Entspannung für Körper, Geist und Seele kennenlernen
- Mechanismen von Stress und Burnout verstehen
- Stressoren erkennen und persönliche Energiebilanz optimieren
- Burnout-Prävention durch praktische Übungen
- Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
- Meditation in Stille und Bewegung
- Mentales Training für innere Stärke und Gelassenheit
- Achtsamkeit im Alltag üben
- Resilienz gezielt aufbauen
- Imaginations- und Ressourcenreisen
- Entspannung mit Klang- und Farbmethode
- Augenentspannung
- Naturerleben: Kraft schöpfen im Naturraum
- Wege zur Gelassenheit entwickeln
- Entschleunigung durch bewusste Tempovariation
- Klopftechniken und Körperübungen zur Stressregulation und Selbstfürsorge



Termine

17.05.2026 – 22.05.2026 (So-Fr)

13.09.2026 – 18.09.2026 (So-Fr)

09.05.2027 – 14.05.2027 (So-Fr)

Seminarleiter:innen



Andrea Freund – Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin
Heike Schröder – Kursleiterin Waldbaden, Mentaltrainerin

Preis

1.100 Euro

inklusive

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

„Die wichtigsten Wendepunkte merken wir oft nicht sofort – sie passieren leise, irgendwo zwischen zwei Atemzügen.“

Monika „Momo“ Mootz



In einer Welt, die von Geschwindigkeit, Terminen und ständiger Erreichbarkeit geprägt ist, übersehen wir oft, wie wichtig die stillen Momente sind. Doch genau in diesen Augenblicken liegt die Kraft, unser Leben neu auszurichten. Es sind nicht die lauten Ereignisse, die uns nachhaltig prägen, sondern die leisen Erfahrungen, in denen wir tief durchatmen, die Gedanken zur Ruhe kommen lassen und unser Inneres wieder spüren. Entspannung ist dabei kein nebensächlicher Luxus, sondern ein wesentlicher Schlüssel zu Gesundheit, Gelassenheit und innerer Stärke.

Wer regelmäßig für Entspannung sorgt, stärkt nicht nur das Immunsystem und baut Stress ab, sondern gewinnt auch Klarheit für die eigenen Entscheidungen. In der Stille können wir erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und wir lernen, wieder im Einklang mit unseren Bedürfnissen zu leben. Das bewusste Üben von Entspannung schenkt uns nicht nur

Momente der Ruhe, sondern auch die Fähigkeit, im Alltag gelassener zu reagieren und uns von den Herausforderungen des Lebens nicht überwältigen zu lassen. So entsteht ein tieferes Vertrauen ins Leben – eine innere Basis, die trägt, auch wenn es draußen stürmisch wird.

Unsere Seminare bieten dir einen geschützten Rahmen. Hier kannst du verschiedene Methoden kennenlernen, ausprobieren und herausfinden, was zu dir passt. Gleichzeitig erlebst du, wie wohltuend es ist, dir Zeit nur für dich selbst zu nehmen – fern von Lärm und Anforderungen des Alltags. Solche Erfahrungen sind wie kleine Inseln der Ruhe, die dich noch lange begleiten und in deinem Leben einen nachhaltigen Unterschied machen können. Wer sich auf diesen Weg einlässt, entdeckt nicht nur, wie heilsam Entspannung wirkt, sondern auch, dass die stillen Stunden oft die wertvollsten sind.





Entspannung



4-teilige Ausbildung

Entspannungs- pädagoge:in

Du möchtest Menschen auf ihrem Weg zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit begleiten? Diese Ausbildung eröffnet dir den Zugang zu einem breiten Spektrum an Entspannungsmethoden, die Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Du lernst, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Fantasiereisen oder Meditation gezielt eingesetzt werden, um Stress abzubauen und Regeneration zu fördern. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und eine klare innere Haltung bilden dabei die Grundlage, um Entspannung authentisch zu an andere zu vermitteln oder für dich selbst zu nutzen.

Neben fundiertem Fachwissen entwickelst du Sicherheit im Anleiten von Gruppen, in Kommunikation und Methodik. Du verstehst, wie unterschiedliche Entspannungsverfahren wirken, erkennst ihre Gemeinsamkeiten und lernst, sie sinnvoll zu kombinieren. Erlebe, wie Entspannung zur Haltung wird – und wie du andere inspirierst, Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden in ihr Leben zu bringen.

Das Highlight: Dein Abschluss beinhaltet die Zertifikate „Entspannungspädagoge:in“, „Trainer:in Autogenes Training“ und „Trainer:in Progressive Muskelentspannung“.

Inhalte

Entspannung

- Autogenes Training: Grundstufe und Mittelstufe • Bildhaftes Autogenes Training und Märchen • Autosuggestion und Affirmation für Vorsätze und Ziele • Progressive Muskelentspannung • Atementspannung • Fantasiereise zur Tiefenentspannung • Basic Relaxation • Bewegung und Entspannung • Entspannen mit Klangschalen • Imagination: Arbeit mit inneren Bildern • Anatomie der Entspannung: Vegetatives Nervensystem

Achtsamkeit / Meditation

- Achtsamkeitstraining • Innere Haltung und Entspannung
- TCM-Meridian-Massage • Übungen aus Qigong zur Entspannung der Faszien • Bildmeditation, Atemmeditation und Bewegungsmeditation • Eutonie und Atemarbeit
- Durch Atemwahrnehmung zur inneren Balance • Körperwahrnehmung und Embodiment • Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

Stressmanagement

- Stressreaktion und Stressbewältigung • Kinesiologische Übungen • Stressreduktion für innere Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden • Energy-Pausen gegen Stress • Methoden zur Kurzentspannung • Aktivierungen für den Vagusnerv

Didaktik und Methodik

- Entspannungskurse: Aufbau und Zeitrahmen • Seminarplanung und Stundenplan-Gestaltung • Interventionstechniken in Gruppen • Gruppendynamik und Gruppenleitung
- Verbalisieren von Entspannung • Kreative Methoden
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Gesprächsführung und Feedbackkultur • Kommunikationstechniken für achtsame Kommunikation • Wirkung von Sprache und Körpersprache • Supervision von Übungseinheiten • Selbstreflexion • Sicherheit beim Anleiten von Übungen • Praxistraining in kleinen Gruppen

Termine

Start April 2026

- Teil 1: 08.04.2026 – 12.04.2026 (Mi-So)
Teil 2: 11.05.2026 – 16.05.2026 (Mo-Sa)
Teil 3: 08.07.2026 – 12.07.2026 (Mi-So)
Teil 4: 05.09.2026 – 07.09.2026 (Sa-Mo)



„So soll es sein: Durch intensives eigenes Erleben wird man in die Lage versetzt, den Stoff anderen zu vermitteln. Lernen ohne Anstrengung. Toll.“

Birgit

Seminarleiterinnen



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

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

2.890 Euro

inklusive:

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



Der Seminarstart im April 2026 ist der letzte, der von Monika „Momo“ Mootz begleitet wird!

Trainer:in Autogenes Training

Erlebe, wie tiefe Ruhe und innere Balance entstehen, wenn Körper und Geist in Einklang kommen.

In dieser Ausbildung lernst du, Entspannung gezielt zu steuern – mit bewährten Formeln für Schwere, Wärme und Ruhe.

Du entdeckst kreative Wege mit Fantasiereisen, Imagination und Achtsamkeit, um das Autogene Training lebendig zu vermitteln. Gleichzeitig entwickelst du deine Kompetenz als Kursleiter:in, lernst, Gruppen sicher zu führen und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gelassenheit zu begleiten. So wirst du zum Ruhepol in einer Welt voller Reize und Geschwindigkeit.

Inhalte

Fundament der inneren Ruhe

• Grundlagen des Autogenen Trainings • Grundstufe: Formeln für Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz und Stirnkühle. • Mittelstufe: Arbeiten mit individuellen Vorsätzen • Stressbewältigung und Entspannungsreaktion • Autogenes Training in Prävention und Gesundheitsförderung

Kreative Vielfalt & innovative Methoden

• Kreative Variationen • Bildhaftes Arbeiten • Fantasiereisen und Imagination • Kreative Methoden zum Erlernen von Entspannungsphänomenen • Autogenes Training im Alltag • Kombination mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Professionelle Kursleitung & Didaktik

• Gruppenleitung • Aufbau und Struktur von Kursen • Kursdidaktik, Motivationstechniken, kreative Einstiege • Kommunikation und Feedbackprozesse • Arbeiten mit Vorsätzen • Professionelles Auftreten als Trainer:in



Termine

05.02.2026 – 09.02.2026 (Do-Mo)

19.08.2026 – 23.08.2026 (Mi-So)

24.02.2027 – 28.02.2027 (Mi-So)

Seminarleiterin



Natascha Hönig

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

Preis

890 Euro

inklusive

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



Trainer:in Progressive Muskelentspannung

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

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

Inhalte

Basis der tiefen Entspannung

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

Methodenvielfalt & Anwendungskompetenz

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

Professionelle Kursleitung & Didaktik

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



Termine

07.05.2026 – 10.05.2026 (Do-So)

26.11.2025 – 29.11.2026 (Do-So)

20.05.2027 – 23.05.2027 (Do-So)

Seminarleiterin



Sabine Fischer

Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsutherapeutin

Preis

690 Euro

inklusive

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



Entspannungs- trainer:in für Kinder

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

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

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

Inhalte

Kindgerechte Entspannung professionell anleiten

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

Entspannte Impulse für allen Sinne

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

Bewegung und Ruhe in heilsamen Einklang bringen

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



Termine

17.04.2026 – 19.04.2026 (Fr-So)

23.10.2026 – 25.10.2026 (Fr-So)

27.08.2027 – 29.08.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Natascha Hönig

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

Preis

490 Euro

inklusive

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

2-teilige Ausbildung

Natur-Resilienz-Trainer:in®

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

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

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

Inhalte

Fundament der Resilienz

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

Natur als Erfahrungsraum

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

Transfer, Verantwortung, professioneller Auftritt

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



Termine

Start Mai 2026

Teil 1: 17.05.2026 – 22.05.2026 (So-Fr)

Teil 2: 10.07.2026 – 12.07.2026 (Fr-So)

Start September 2026

Teil 1: 20.09.2026 – 25.09.2026 (So-Fr)

Teil 2: 06.11.2026 – 08.11.2026 (Fr-So)

Seminarleiterin



Beate von Borcke

Sportwissenschaftlerin, Trainerin für Natur und Resilienz

Preis

1.590 Euro inklusive

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

Bildungs-
urlaub

Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte

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

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

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

Inhalte

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



Termine

17.04.2026 – 19.04.2026 (Fr-So)

23.10.2026 – 25.10.2026 (Fr-So)

05.02.2027 – 07.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Sabine Fischer

Kursleiterin für progressive Muskelentspannung und Schlaftraining, Physiotherapeutin, Shiatsutherapeutin

Preis

450 Euro

inklusive

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

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.

BreathWalk® ist 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 das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte und 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

- Anleitungen – einfache Schritte, um BreathWalk sicher zu erlernen
- Übungen – abwechslungsreich für Atem, Körper und Achtsamkeit
- Vitalisierung – mehr Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude
- Yoga und Meditation – Harmonie von Körper, Atem und Geist
- Naturerlebnis – bewusste Walks für Erdung und Klarheit
- Energetisierung und Entspannung – Stress abbauen, innere Balance stärken
- Atemführung – Atemmuster gezielt einsetzen für Ruhe, Kraft und Fokus.



Termine

24.04.2026 – 26.04.2026 (Fr-So)

25.09.2026 – 27.09.2026 (Fr-So)

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Dr. rer. pol. Irmelin Burkhardt

BreathWalk®-Trainerin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Preis

450 Euro

inklusive

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

Klangschalen-Meditation & Klangschalen-Massage

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

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

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

Inhalte

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



Termine

06.02.2026 – 08.02.2026 (Fr-So)

23.10.2026 – 25.10.2026 (Fr-So)

05.02.2027 – 07.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Martina Schön

Yoga-Lehrerin und Klangmassage-Praktikerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Auftanken für Frauen

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

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

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

Inhalte

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



Termine

29.05.2026 – 31.05.2026 (Fr-So)

06.11.2026 – 08.11.2026 (Fr-So)

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Feuerhake

Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeitscoach, Meditationsleiterin und Glückscoach.

Preis

450 Euro

inklusive

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

„Du musst nicht perfekt sein, um zu wachsen – nur bereit, den ersten Schritt zu gehen.“



Hanno Schenk

Psyche und Wohlbefinden berühren das, was uns im Innersten bewegt: unsere Gedanken, Gefühle, Haltungen und die Art, wie wir mit dem Leben umgehen. In einer Welt, die immer schneller und komplexer wird, wächst der Wunsch nach innerer Stabilität, Klarheit und Lebensfreude.

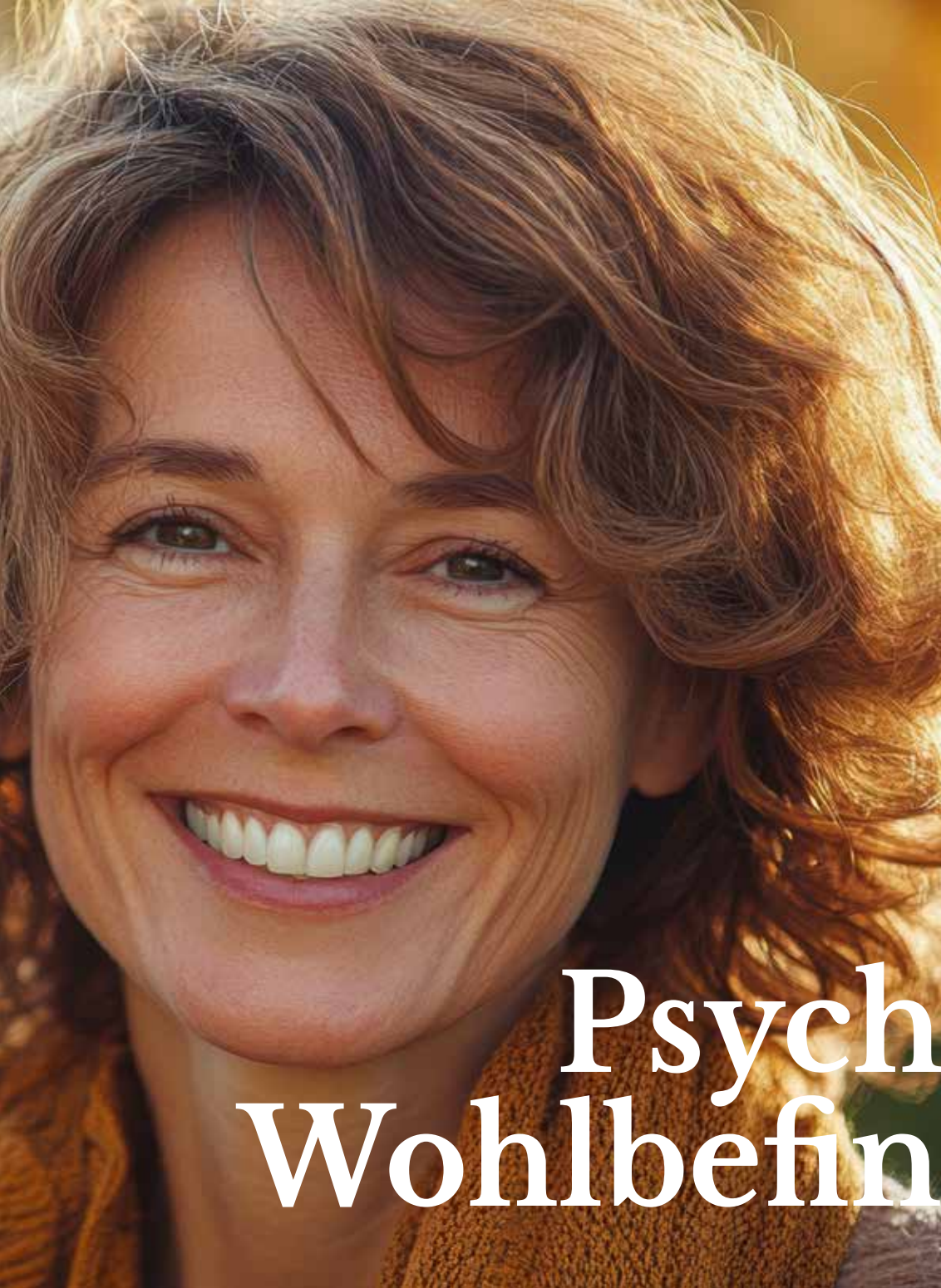
Wissen über die Zusammenhänge von Stress, Achtsamkeit, Resilienz oder Kommunikation ist wertvoll. Doch erst, wenn du dieses Wissen anwendest, wird es wirksam. Es reicht nicht, zu verstehen, wie etwas funktioniert – entscheidend ist, dass du es tust, ausprobierst, erlebst. Denn unser Wohlbefinden speist sich aus Erfahrung. Jede bewusste Handlung, jeder kleine Schritt der Veränderung stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, das Leben aktiv zu gestalten.

Echte Veränderung zeigt sich immer dann, wenn innere Haltung und äußeres Handeln zusammenfinden. Es entsteht in Momenten, in denen du dir selbst begegnest: beim bewussten

Atmen, im Gespräch, in der Bewegung, im Loslassen. Wenn Wissen, Emotion und Handlung sich verbinden, entsteht daraus echte Lebenskraft.

Persönliche Entwicklung braucht Zeit, Bewusstsein und die Bereitschaft, dranzubleiben – auch wenn es unbequem wird. Jeder Versuch zählt. Jeder kleine Schritt verändert etwas. Wenn du beginnst, Achtsamkeit, Selbstreflexion und Empathie im Alltag zu leben, entsteht aus Wissen Erfahrung, aus Erkenntnis Vertrauen und aus Bewegung Balance.

Letztlich geht es nicht darum, perfekt zu werden, sondern lebendig. Es geht darum, sich selbst mit Offenheit zu begegnen, Grenzen zu erkennen und Möglichkeiten zu entdecken. So wächst das, was wir seelische Gesundheit nennen – ein Zustand, in dem du dich mit dir selbst verbunden fühlst und die Herausforderungen des Lebens mit innerer Ruhe und Zuversicht angehst.



Psyche & Wohlbefinden



Train the Trainer

Entfalte dein Potenzial als Trainer:in und lerne, Seminare, Workshops und Trainings mit Leichtigkeit, Struktur und Begeisterung zu gestalten. Diese praxisorientierte Ausbildung zeigt dir, wie Lernen lebendig, nachhaltig und motivierend gelingt. Du erfährst, wie du Trainings professionell planst, Didaktik gehirngerecht einsetzt und eine Lernumgebung schaffst, die inspiriert und bewegt.

Im Mittelpunkt steht die Kunst, Menschen zu aktivieren und Entwicklung zu ermöglichen – mit klarer Struktur, empathischer Kommunikation und einem sicheren Gespür für Gruppendynamik. Du lernst, Seminare vom ersten bis zum letzten Moment zielgerichtet zu gestalten, Teilnehmende aktiv einzubeziehen und unterschiedliche Methoden und Medien gekonnt einzusetzen.

Entwickle dein eigenes Trainerprofil, finde deine persönliche Ausdrucksform und lerne, wie du deine Angebote professionell positionierst. So wirst du zur authentischen, souveränen und inspirierenden Persönlichkeit, die andere begeistert, motiviert und begleitet – mit Trainings, die wirken, bewegen und in Erinnerung bleiben.

Inhalte

Seminare, Trainings und Workshops erfolgreich leiten

- Präsenzseminare zielgerichtet planen und durchführen
- Erfolgsfaktoren für nachhaltige Lernerlebnisse
- Sicherer Umgang mit verschiedenen Seminarformen und Gruppengrößen
- Gestaltung motivierender Lernumgebungen

Zielorientierte Seminarplanung

- Strukturierte Planung und Vorbereitung
- Seminaranfang und Seminarende gestalten
- Aufbau praxisorientierter Trainingskonzepte
- Identifikation der Schlüssel-Elemente
- Der rote Faden im Seminar-design
- Flexibilität und Pufferzeiten

Methodik und Didaktik

- Didaktische Methoden für unterschiedliche Lernziele
- Gestaltung lebendiger Seminarphasen • Didaktik professionell einsetzen • Inhalte gehirngerecht aufbereiten
- Positive Lernerfahrungen schaffen • Praxistransfer

Lebendiger Methodeneinsatz

- Auswahl und gezielter Einsatz passender Trainingsmethoden • Spannungsbogen entwickeln und halten • Aktivierungsübungen • Anwendung gehirngerechter Didaktik
- Internetplattformen

Aktivierender Medieneinsatz

- Sicherer Umgang mit Flipchart und Pinnwand • Gestaltung visueller Unterstützung • Strategische Medienergänzung • Übungen und Gruppenarbeiten • Aktivierende Elemente für Präsenz- und Online-Training

Professionelle Wirkung als Trainer:in

- Grundprinzipien gelungener Kommunikation • Selbstwahrnehmung und Trainerrolle • Rhetorik • Körpersprache als Ausdrucksmittel • Verständlichkeit und Klarheit im sprachlichen Ausdruck • Reflexion der Außenwirkung und professioneller Auftritt

Seminar-Steuerung und Gruppendynamik

- Steuerung von Gruppenprozessen und Teamdynamiken
- Phasen der Gruppenbildung • Motivationstechniken
- Lernfördernde Atmosphäre gestalten • Seitengespräche, Störungen und Konflikte • Feedback geben/nehmen

Von der Idee zum Konzept

- Business Model Canvas • Eigenes Trainerprofil
- Anleitung zur Analyse relevanter Anbieter • Zielgruppendefinition und Nutzenkommunikation • Preiskalkulation und Angebotserstellung • Vernetzung und Kooperation

Termin

Start Februar 2026

Teil 1: 12.02.2026 – 15.02.2026 (Do-So)

Teil 2: 08.05.2026 – 10.05.2026 (Fr-So)

Seminarleiter:innen



Hanno Schenk

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



Heike Schröder

Kursleiterin Waldbaden, Mentaltrainerin, Personaltrainerin, Trainerin und Coach im Arbeitsraum Natur



„Super Trainer, sehr abwechslungsreich, viele Beispiele. Sehr empfehlenswert!“

Ursula

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

1.190 Euro

inklusive:

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

Resilienztrainer:in

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

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

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

Inhalte

Resilienztraining

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

Resilienzmodelle/Körper-Resilienz

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

Trainings gestalten/Kommunikation/Supervision

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

Termine

Start Januar 2026

Teil 1: 23.01.2026 – 27.01.2026 (Fr-Di)

Teil 2: 06.03.2026 – 10.03.2026 (Fr-Di)

Teil 3: 01.05.2026 – 05.05.2026 (Fr-Di)

Start September 2026

Teil 1: 02.09.2026 – 06.09.2026 (Mi-So)

Teil 2: 14.10.2026 – 18.10.2026 (Mi-So)

Teil 3: 02.12.2026 – 06.12.2026 (Mi-So)

Start Januar 2027

Teil 1: 20.01.2027 – 24.01.2027 (Mi-So)

Teil 2: 14.03.2027 – 18.03.2027 (So-Do)

Teil 3: 19.05.2027 – 23.05.2027 (Mi-So)

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Seminarleiter:innen



Hanno Schenk

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



Eva Altenburg

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



Bernd Küllenberg

Diplom-Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



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

Andrea

Preis

2.590 Euro

inklusive:

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

Bildungs-
urlaub



3-teilige Ausbildung

Mental-Trainer:in

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

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

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

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

Inhalte

Mentaltraining

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

Mentaltechniken

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

Anwendungsfelder

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

Beratung / Coaching / Supervision

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

Termin

Start Februar 2026

Teil 1: 11.02.2026 – 15.02.2026 (Mi-So)

Teil 2: 25.03.2026 – 29.03.2026 (Mi-So)

Teil 3: 22.05.2026 – 26.05.2026 (Fr-Di)

Start September 2026

Teil 1: 04.09.2026 – 08.09.2026 (Fr-Di)

Teil 2: 23.10.2026 – 27.10.2026 (Fr-Di)

Teil 3: 02.12.2026 – 06.12.2026 (Mi-So)

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Seminarleiter:innen



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin



Bernd Küllenberg

Diplom Sportlehrer, Diplom Ökotrophologe, Stressmanagement-Trainer



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

Susanne

Preis

2.590 Euro

inklusive:

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

5-tägiges Kommunikationstraining

NLP-Basic

In der NLP-Basic-Ausbildung lernst du, gute Gefühle gezielt zu aktivieren, deine Wahrnehmung zu verfeinern und souverän mit Emotionen umzugehen – bei dir selbst und bei anderen. Du entdeckst, wie innere Haltung, Sprache und Körpersignale zusammenwirken und wie du diese Verbindung nutzen kannst, um Vertrauen aufzubauen, Konflikte zu lösen und Ziele mit Klarheit zu erreichen.

Mit den bewährten Werkzeugen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) lernst du, Kommunikation bewusst zu gestalten und Perspektiven zu wechseln. Du stärkst deine Fähigkeit, authentisch aufzutreten, Feedback anzunehmen und wertschätzend zu geben.

Die Ausbildung vermittelt dir fundierte Grundlagen für deine Persönlichkeitsentwicklung. Sie eröffnet dir den Weg zu mehr Achtsamkeit, Empathie und Selbstvertrauen – für ein Leben, in dem du bewusst führst, fühlst und handelst. NLP Basic – der erste Schritt zu klarer Kommunikation, innerer Balance und persönlicher Wirksamkeit.

Das Highlight: Die Ausbildung folgt dem Curriculum des DVNLP. Du erhältst ein Zertifikat mit dessen Siegel.

Inhalte

Klarer sprechen, besser verstehen, gelassener handeln

- Gute Gefühle bewusst aktiviere
- Körperwahrnehmungen erleben und verändern
- Mit eigenen und fremden Emotionen souverän umgehen
- Innere Haltung und Überblick bewahren
- Zielklarheit entwickeln
- Kontakt herstellen und aufrechterhalten
- Kalibrierung, Pacing und Leading
- Repräsentationssysteme (VAKOG) erkennen und nutzen
- Meta-Modell der Sprache
- Feedback professionell geben und annehmen
- Perspektivwechsel & Wahrnehmung
- Die Sinne schärfen und der eigenen Wahrnehmung vertrauen
- Logische Ebenen nach Dilts zur Persönlichkeitsentwicklung
- Ethik und Haltung
- Grundannahmen des NLP
- Ethik-Kodex des DVNLP



Termin

20.09.2026 – 25.09.2026 (So-Fr)

19.09.2027 – 24.09.2027 (So-Fr)

Seminarleiter



Hanno Schenk

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

Preis

1.190 Euro inklusive

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

2-teilige Ausbildung

Glücks-Trainer:in

Erlebe, wie Glück trainierbar wird – mit Wissen, Achtsamkeit und positiver Energie! In dieser Ausbildung lernst du, Glück bewusst zu gestalten, mentale Strategien anzuwenden und positive Erfahrungen dauerhaft zu verankern. Du entdeckst, wie Körper, Geist und Ernährung zusammenwirken, um Zufriedenheit und Lebensfreude zu fördern. Als Glücks-Trainer:in begleitest du Menschen dabei, ihre Stärken zu entfalten und das Glück im Alltag aktiv zu leben.

Das Highlight: In der Ausbildung enthaltener, fertiger Glücksworkshop um sofort loszulegen!

Inhalte

Glück aktiv erleben

- Grundlagen der Glücksforschung • Glück in der chinesischen Tradition • Die Wirkung von Sprache • Mentale Strategien • Der Glückskreis • Arbeit mit der Zeitlinie • Positive Erfahrungen bewusst verankern • Reflexion des eigenen Lebensweges • Übungen und Tools für mehr Zufriedenheit • Der positive Tagesrückblick • Realitäts-Kreislauf nach Hartmann • Das eigene Glücks-Schatzkästchen • Arbeit mit und an Zielen

Embodiment, Energie & Ernährung

- Aktivierung der Energiebahnen • Integration der Wandlungsphasen aus der TCM • Embodiment & Körperhaltung • Nahrung mit Glückspotenzial • Achtsamkeit beim Essen • Wahrnehmungsübungen • Gesundheitscoaching

Soziale Kompetenz & Kursleitung

- Wertvoll loben • Beziehungsgestaltung • Einsatz von Affirmationen • Entwicklung eines eigenen Kurs-Konzepts • Zielgerichtete Zielgruppendefinition • Aufbau und Durchführung eines Workshops • Übungen aus der EDU-Kinestetik • Beziehungen gestalten mit dem Klärungs-Quadrat • Talente und Fähigkeiten fördern • Faire Kommunikation



Termine

Start April 2026

Teil 1: 22.04.2026 – 26.04.2026 (Mi-So)

Teil 2: 05.06.2026 – 07.06.2026 (Fr-So)

Start Oktober 2026

Teil 1: 07.10.2026 – 11.10.2026 (Mi-So)

Teil 2: 20.11.2026 – 22.11.2026 (Fr-So)

Seminarleiter:innen



Hanno Schenk – NLP-Lehrtrainer und zertifizierter Coach
Jakoba Blechschmied – Heilpraktikerin, Fair-Streittrainerin

Preis

- 1.290 Euro inklusive • vegetarischer Verpflegung mit fünf Mahlzeiten in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränken in den Pausen • unterstützender Seminarunterlagen • aller Zertifikats- und Siegelgebühren
- Freizeitprogramm der Akademie

Perfektionismus ablegen

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

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

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

Inhalte

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



Termine

17.07.2026 – 19.07.2026 (Fr-So)

11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

13.08.2027 – 15.08.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Michaela Hatz

Dipl.-Psychologin, Mentaltrainerin und Achtsamkeitscoach

Preis

450 Euro

inklusive

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



Stärker als der Sturm

Nimm dir Zeit für dich – und finde zurück zu innerer Stärke, Balance und Lebensfreude. In diesem Bildungsurlaub lernst du, deine Selbstfürsorge zu stärken und mit Achtsamkeit, Embodiment und gezielten Übungen dein Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Du entdeckst, wie du Resilienz entwickelst, Vertrauen in deine eigenen Ressourcen aufbaust und schwierige Phasen – auch Trauer oder Belastungen im Beruf – mit Zuversicht und Klarheit meisterst.

Mit wirkungsvollen Strategien, Gesundheitswissen und kleinen Ritualen schaffst du neue Stabilität im Alltag und förderst deine mentale und körperliche Gesundheit.

Erlebe, wie Selbstfürsorge zu einer Haltung wird, die dich trägt und nährt – für mehr innere Ruhe, Sinn, Lebenskraft und Freude im privaten wie beruflichen Leben.

Inhalte

- Selbstfürsorge stärken
- Achtsamkeit, Gesundheit und innere Balance finden
- Resilienz entwickeln
- Vertrauen in die eigenen Ressourcen aufbauen
- Trauer bewältigen und meistern
- Sinn finden und neue Lebensfreude gewinnen
- Embodiment erleben
- Strategien für Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Gesundheitskompetenz fördern
- Rituale für innere Ruhe und Klarheit
- Emotionale Stabilität zurückgewinnen



Termine

03.05.2026 - 08.05.2026 (So-Fr)

01.11.2026 - 06.11.2026 (So-Fr)

Seminarleiterin



Monika Pohl

Heilpraktikerin für Psycho- und Physiotherapie, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung

Preis

1.100 Euro

inklusive

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

Kreativer Neubeginn für Frauen

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

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

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

Inhalte

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



Termine

10.04.2026 – 12.04.2026 (Fr-So)

11.09.2026 – 13.09.2026 (Fr-So)

09.04.2027 – 11.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Gesundes Gehirn, entspannte Seele

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

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

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

Inhalte

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



Termine

07.06.2026 – 12.06.2026 (So-Fr)

15.11.2026 – 20.11.2026 (So-Fr)

11.04.2027 – 16.04.2027 (So-Fr)

Seminarleiter



Dieter Bund

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

Preis

1.100 Euro

inklusive

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

Finde Deine Stimme

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

30.01.2026 – 01.02.2026 (Fr-So)

12.06.2026 – 14.06.2026 (Fr-So)

29.01.2027 – 31.01.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Christiane Mücke

Staatlich geprüfte Atem-,
Sprech- und Stimmlehrerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Dein Weg in die Selbstständigkeit

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

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

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

Inhalte

- Grundlegende Fragen rund um das Thema Selbstständigkeit
- 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



Termine

13.05.2026 – 15.05.2026 (Mi-Fr)

13.11.2026 – 15.11.2026 (Fr-So)

25.06.2027 – 27.06.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Ingo Herzog

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Work-Health-Balance

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

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

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

Inhalte

- Work-Health-Balance herstellen
- Ganzheitliche Gesundheit
- Typgerechte Ernährung
- Sport- und Fitnessernährung
- Vitalstoffe, Nahrungsergänzung & Superfoods
- Rezepte & Meal-Prep
- Nordic Walking
- Body & Mind-Training und Qigong
- Mentaltraining, Mentaltechniken und Ziele-Arbeit
- Ausdauertraining: Minimaltraining und Optimaltraining
- Nervensystem regulieren für Entspannung und Selbstregulation



Termine

10.05.2026 – 15.05.2026 (So-Fr)

22.11.2026 – 27.11.2026 (So-Fr)

30.05.2027 – 04.06.2027 (So-Fr)

Seminarleiter



Martin Rutkowski – Dipl.-Ökotrophologe, Autor

Bernd Küllenberg – Dipl.-Sportwissenschaftler, Autor

Dieter Bund – Stressmanagement-Trainer, Qigong-Lehrer

Preis

1.100 Euro inklusive

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

Bildungs-
urlaub

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

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

Inhalte

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



Termine

20.02.2026 – 22.02.2026 (Fr-So)

13.11.2026 – 15.11.2026 (Fr-So)

12.02.2027 – 14.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Hanno Schenk

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Ordnung & Klarheit fürs Leben

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

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

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

Inhalte

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



Termine

23.01.2026 – 25.01.2026 (Fr-So)

10.07.2026 – 12.07.2026 (Fr-So)

15.01.2027 – 17.01.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dirk Brückner

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Menschen lesen – Körpersprache & Menschenkenntnis

Ob im Beruf oder im Privatleben: Wer andere Menschen richtig einschätzen kann, kommuniziert erfolgreicher, baut Vertrauen auf und verhindert Missverständnisse. In diesem Seminar lernst du, Körpersprache und Persönlichkeitstypen zu erkennen – und so deine eigene Ausstrahlung und Wirkung gezielt zu verbessern. In diesem Wahrnehmungstraining lernst du, genauer hinzusehen. Du nimmst wahr, anstatt zu bewerten und vermeidest dadurch Vorurteile.

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

Inhalte

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



Termin

05.06.2026 – 07.06.2026 (Fr-So)

04.12.2026 – 06.12.2026 (Fr-So)

21.05.2027 – 23.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Ute Herzog

Business-Coach, Trainerin für Structogram®, Betriebswirtin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Resilienz – Was uns stark macht

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

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

Inhalte

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



Termine

27.02.2026 – 01.03.2026 (Fr-So)

17.07.2026 – 19.07.2026 (Fr-So)

30.10.2026 – 01.11.2026 (Fr-So)

05.03.2027 – 07.03.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin, Beraterin für Stress- und Krisenmanagement

Preis

450 Euro

inklusive

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

Digital Detox Wochenende

Gönn dir die Auszeit, in der du erlebst, wie gut es tut, das Handy zur Seite zu legen, tief durchzuatmen und wieder in echten Kontakt zu dir, der Welt und den Menschen um dich herum zu kommen.

Erlebe, wie befreiend eine echte Auszeit vom Handy sein kann – mit Übungen in der Natur, die dir Fokus, Klarheit und neue Energie schenken. Lerne die Mechanismen digitaler Abhängigkeit kennen und entdecke einfache Lösungen, um Bildschirmzeit zu reduzieren und deine Produktivität zurückzugewinnen. Im Einklang mit der Natur des Taunus findest du zu innerer Ruhe, stärkst dein Selbstmanagement und entwickelst Strategien, mit denen Digital Detox nachhaltig gelingt.

Inhalte

- Digital Detox erleben – Handy aus und raus ins Grüne
- Fastenzeit fürs Handy: so gelingt es
- Einblicke in Mechanismen von Sucht und FOMO (Fear of Missing Out)
- Persönliche Muster, Trigger und Auswirkungen erkennen
- Sinn, Werte und Glaubenssätze über unser digitales Selbst
- 3 Stufen des Digital Detox – Tipps für einfache Lösungen
- Digital Detox planen, umsetzen und durchhalten
- Bewegung als Fokus-Booster
- Bewegungseinheiten in der Natur für mehr Energie
- Übungen im Taunus: Stille erleben und Sinne schärfen
- Kontrolle zurückzugewinnen und Selbstmanagement stärken
- Weniger Bildschirmzeit mehr Lebensfreude.
- Naturerfahrungen als Gegengewicht zur digitalen Dauerpräsenz



Termine

03.07.2026 – 05.07.2026 (Fr-So)

04.12.2026 – 06.12.2026 (Fr-So)

25.06.2027 – 27.06.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Heike Schröder

Kursleiterin Waldbaden, Mentaltrainerin, Personaltrainerin, Trainerin und Coach im Arbeitsraum Natur

Preis

450 Euro

inklusive

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



„Balance entsteht, wenn Du den Rhythmus des Lebens annimmst.“

Claudia Rauer



Gesundheit ist Bewegung, Rhythmus und Einklang. In jeder Phase des Lebens begleitet uns der Atem, der Herzschlag, die Energie, die fließt. Yoga, die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda lehren uns, diese natürlichen Rhythmen wahrzunehmen – und mit ihnen zu leben, anstatt gegen sie zu arbeiten.

Wenn du beginnst, deinen Körper wieder bewusst zu spüren, öffnet sich eine neue Dimension von Selbstwahrnehmung. Du lernst, die Zeichen des Körpers zu verstehen: die feinen Spannungen, das Bedürfnis nach Ruhe, den Impuls zur Bewegung. All das sind Botschaften, die dich einladen, dich selbst besser kennenzulernen.

In der Akademie Gesundes Leben verbinden wir das jahrtausendealte Wissen östlicher Heiltraditionen mit moderner Gesundheitsbildung. Du erfährst, wie Yoga, Ayurveda und TCM dich unterstützen, deine Lebensenergie ins Gleichgewicht

zu bringen, dein Immunsystem zu stärken und dein Wohlbefinden auf allen Ebenen zu vertiefen. Dabei geht es nicht um Perfektion oder Leistung, sondern um Bewusstheit und Präsenz – um das liebevolle Wahrnehmen dessen, was gerade ist.

Diese ganzheitlichen Wege lehren dich, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Sie laden dich ein, Atem, Ernährung, Bewegung und innere Haltung als Einheit zu erleben. So entsteht ein Gefühl von Ruhe, Verbundenheit und innerer Stärke – ein Ankommen in deiner Mitte und bei deiner eigenen Kraftquelle.

Yoga, Ayurveda und TCM sind keine Konzepte, sondern Wege des Erlebens. Sie erinnern dich daran, dass Heilung im Augenblick geschieht – im Einatmen, im Loslassen, im Vertrauen in den Fluss des Lebens.

Wenn du dich auf diesen Weg einlässt, erfährst du, dass echte Balance nichts Statisches ist, sondern ein dynamischer Tanz zwischen Körper, Geist und Herz.





Yoga, TCM & Ayurveda

Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie

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

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

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

Inhalte

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



Termine

29.05.2026 – 31.05.2026 (Fr-So)

25.09.2026 – 27.09.2026 (Fr-So)

12.03.2027 – 14.03.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Claudia Rauer

Ayur-Yogalehrerin und
Yogatherapeutin.

Preis

450 Euro

inklusive

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

Chakra-Yoga und Klangschalen

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

13.05.2026 – 15.05.2026 (Mi-Fr)

18.12.2026 – 20.12.2026 (Fr-So)

28.05.2027 – 30.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen



Claudia Rauer – Ayur-Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Martina Schön – Yoga-Lehrerin & Klangmassage-Praktikerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Therapeutisches Yoga

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

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

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

Inhalte

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



Termine

19.04.2026 – 24.04.2026 (So-Fr)

11.10.2026 – 16.10.2026 (So-Fr)

25.04.2027 – 30.04.2027 (So-Fr)

Seminarleiterin



Claudia Rauer

Ayur-Yogalehrerin und
Yogatherapeutin

Preis

1.100 Euro

inklusive

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

Ayurvedische Küche und Yoga

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

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

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

Inhalte

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



Termine

23.01.2026 – 25.01.2026 (Fr-So)

09.10.2026 – 11.10.2026 (Fr-So)

22.01.2027 – 24.01.2027 (Fr-So)

Seminarleiterinnen



Martina Bergner

Expertin für ayurvedische Ernährung und Lebensweise, Yoga-Lehrerin

Preis

490 Euro

inklusive

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

Yin und Yang

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



Termine

27.03.2026 – 29.03.2026 (Fr-So)

20.11.2026 – 22.11.2026 (Fr-So)

19.02.2027 – 21.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dieter Bund

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Meridiane für mehr Energie im Leben

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

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

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

Inhalte

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



Termine

30.01.2026 – 01.02.2026 (Fr-So)

18.09.2026 – 20.09.2026 (Fr-So)

26.02.2027 – 28.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiter:innen



Karin Kalbantner-Wernicke – Kinder-Physiotherapeutin

Thomas Wernicke – Facharzt für Allgemeinmedizin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Die Kraft des Lachens

Durch spielerisches Lachen das Wohlbefinden nachhaltig steigern! Lachyoga basiert auf dem Prinzip des „Lachens ohne Grund“: Durch gezielte Übungen wird bewusstes Lachen angeregt – ganz ohne Witze oder äußere Anlässe. Das Faszinierende dabei: Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen – die positiven Effekte auf Körper und Psyche sind in beiden Fällen identisch: Immunsystem stärken, Stress abbauen, Kreativität und Gelassenheit steigern.

Die Kombination aus Lachen, Atemtechniken, Bewegung und Achtsamkeit bringt mehr Sauerstoff in den Körper und das Gehirn. Dadurch entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Energie und innerer Ruhe.

Bewegtes Lachyoga mit Musik, spielerische Übungen in der Gruppe oder ein gemeinsamer Lachyoga-Spaziergang in der Natur – dieses Seminar lädt dazu ein, Leichtigkeit, Freude und Entspannung auf ganz neue Weise zu erleben.

Inhalte

- Bewegtes Lachyoga: Mit Musik deinen eigenen Rhythmus finden
- Atemübungen (Pranayama)
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Lachyoga-Sessions
- Aktuelles aus der Lachforschung
- Lachyoga-Spaziergänge in der Natur
- Sanfte Entspannungstechniken für Gelassenheit
- Kindliche Verspieltheit und Lebensfreude zurückholen



Termine

10.04.2026 – 12.04.2026 (Fr-So)
09.10.2026 – 11.10.2026 (Fr-So)
02.04.2027 – 04.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Beatrice Donath

Happiness-Trainerin, Lachyoga-Lehrerin und psychologische Beraterin

Preis

450 Euro

inklusive

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



Mit Ayurveda fit durchs Jahr

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

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

Kapha – Frühjahrs-Seminar

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

Vata – Herbst-Seminar

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



Termine

Frühling: 06.03.2026 – 08.03.2026 (Fr-So)

Herbst: 28.08.2026 – 30.08.2026 (Fr-So)

Seminarleiterin



Lara Weigmann M.Sc.

Ayurveda-Medizin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Preis

490 Euro

inklusive

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



„Achtsamkeit und Spiritualität beginnen dort, wo du innewohnst.“

Dieter Bund



Wo der Lärm des Alltags leiser wird und Raum entsteht für das, was wirklich wesentlich ist. Es geht nicht darum, den Kopf auszuschalten oder den Alltag hinter dir zu lassen – sondern darum, ihm mit wachem Bewusstsein zu begegnen.

Spiritualität ist nichts Abgehobenes oder Abstraktes. Sie zeigt sich im Kleinen: im bewussten Atemzug, in einem offenen Blick, in einem Erleben von Verbundenheit. Achtsamkeit verwandelt diese Momente in Erfahrung – in gelebte Präsenz, die dich trägt und stärkt. Deswegen liegen diese beiden Bereiche für uns so nah beieinander.

Achtsamkeit wächst aus Übung, Wiederholung und Zuwendung. Sie braucht keine besonderen Orte, keine perfekten Bedingungen – sie entsteht genau dort, wo du bist. In der Begegnung mit anderen genauso wie mit deinem Körper, beim Gehen, Atmen, Arbeiten. Wenn du lernst, diesen Moment bewusst wahrzunehmen, entsteht eine stille Kraft: Du beginnst, das Leben nicht nur zu denken, sondern zu spüren. Aus dieser Erfahrung kann eine tiefe Form von Spiritualität

erwachsen – eine Haltung, die dich innerlich verbindet, ohne dass du etwas „tun“ musst.

In der Akademie Gesundes Leben verstehen wir Achtsamkeit als eine Haltung, die Körper, Geist und Seele verbindet. Wir möchten Impulse geben, damit du Wissen über Bewusstseinsprozesse, Meditation, achtsame Körperarbeit oder Kommunikation in dein Leben integrieren kannst – Schritt für Schritt, mit offenem Herzen. Denn Erkenntnis allein verändert wenig; erst die Erfahrung verleiht ihr die Kraft des Tuns.

Achtsamkeit ist eine Einladung, wach zu sein für das, was ist. Spiritualität ist der Raum, in dem du dich selbst wiederfindest – jenseits von Leistungsdanken und Selbstoptimierung. Beide Wege führen dich aus einem Zustand der Verbundenheit, zu mehr Gelassenheit, Zufriedenheit, Empathie und innerer Freiheit.

Wenn du beginnst, Achtsamkeit zu üben, entsteht Klarheit. Wenn du sie lebst, wächst Vertrauen. Und wenn du Spiritualität nicht suchst, sondern erfährst, öffnet sich das Leben in seiner ganzen Lebendigkeit und Tiefe.

A silhouette of a person with long hair, seen from behind, in a meditative pose with hands in a mudra. They are standing on a grassy hill, looking out at a sunset over mountains. The sky is a mix of orange, yellow, and light blue. The person is wearing a dark, long-sleeved top.

Achtsamkeit Spiritualität



4-teilige Ausbildung

Qigong-Trainer:in

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

Wissen, Fühlen und Sein stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Sie zeigen, wie wir Qigong zur Stressregulation, Entspannung und als Kraftquelle im Alltag nutzen können. Selbsterfahrung, Selbstkultivierung und Selbstwirksamkeit sind wichtige Bausteine. Neben vier Präsenzmodulen erhältst du in zusätzlichen 25 Online-Terminen Inhalte, Impulse und Übungen, um den bestmöglichen Praxistransfer sicherzustellen.

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

Inhalte

Grundlagenwissen

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

Bewegtes Qigong (Donggong)

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

Stilles Qigong (Jinggong)

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

Weitere Praktiken

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

Termine

Start Februar 2026

- Teil 1: 18.02.2026 – 22.02.2026 (Mi-So)
Teil 2: 27.05.2026 – 31.05.2026 (Mi-So)
Teil 3: 07.10.2026 – 11.10.2026 (Mi-So)
Teil 4: 27.01.2027 – 31.01.2027 (Mi-So)
Plus 25 Online-Termine, mittwochs 18.45-20.00 Uhr

Start Februar 2027

- Teil 1: 12.02.2027 – 16.02.2027 (Fr-Di)
Teil 2: 12.05.2027 – 16.05.2027 (Mi-So)
Teil 3: 22.09.2027 – 26.09.2027 (Mi-So)
Teil 4: 26.01.2027 – 30.01.2028 (Mi-So)
Plus 25 Online-Termine, mittwochs 18.45-20.00 Uhr

Seminarleiter



Dieter Bund

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



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

Ulli

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

3.990 Euro

inklusive:

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

Meditations- und Achtsamkeitslehrer:in

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

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

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

Inhalte

Modul 1: Grundlagen der Meditation

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



Modul 2: Techniken und Meditationsformen

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

Modul 3: Die Heilkraft der Atmung in der Meditation

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

Modul 4: Achtsamkeit als Lebensweg

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

Termine

Start Januar 2026

Modul 1: 29.01.2026 – 01.02.2026 (Do-So)
Modul 2: 13.03.2026 – 15.03.2026 (Fr-So)
Modul 3: 23.04.2026 – 25.04.2026 (Do-Sa)
Modul 4: 12.06.2026 – 14.06.2026 (Fr-So)

Start August 2026

Modul 1: 27.08.2026 – 30.08.2026 (Do-So)
Modul 2: 09.10.2026 – 11.10.2026 (Fr-So)
Modul 3: 27.11.2026 – 29.11.2026 (Fr-So)
Modul 4: 15.01.2026 – 17.01.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin



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

Uta

DIE AUSBILDUNG
IM INTERNET



Preis

je 1.990 Euro

inklusive:

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

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

2-teilige Ausbildung

Schamanische Reisen und Krafttiere

In einer Welt, die sich rasant verändert, ist es wichtiger denn je, sich selbst treu zu bleiben, Ängste zu überwinden und den eigenen Weg zu gehen. Schamanische Reisen helfen dabei, den Geist auf Wanderschaft zu schicken: zu Krafttieren und anderen spirituellen Begleitern, die Mut machen, Klarheit schenken und innere Stärke aktivieren.

Tauche ein in diese intensive, sehr praxisnahe Ausbildung, in der sich alte Rituale aus schamanischen Kulturen mit neuesten wissenschaftlichen Kenntnissen aus der westlichen Psychologie und Psychoneuroimmunologie treffen.

Inhalte

Basiswissen

- Das Weltbild der Schamanen • Finden des Kraftortes
- Krafttiere und spirituelle Lehrer:innen • Archetypen und ihre Bedeutung in schamanischen Ritualen • Grundkenntnisse der vier Elemente • Reisen in die obere, mittlere und untere Welt • Eigene Lebensaufgabe und Lebensvision
- Licht- und Schattenarbeit • Arbeit mit inneren Anteilen

Schamanische Rituale

- Gestaltung und Bedeutung von Zeremonien • Räuchern
- Einsatz von Rasseln und Trommeln • Aufbau eines geschützten Raums • Kraft der Jahreszeiten • Einführung in energiemedizinische Arbeit • Spirituelle Helfer • Schamanische Heilarbeit • Schutzsymbole • Bedeutung des Medizinbeutels • Organsprache verstehen • Nachhaltigkeit und Rückverbindung • Medizinwanderung • Medizinrad

Kursleitung

- Aufbau eines Workshops zum schamanischen Reisen
- Individuelles Kurs-Konzept erstellen • Zielgruppenanalyse und Ausrichtung • Gesprächsführung in Einzel- und Gruppenarbeit • Bewusster Einsatz von Sprache • Didaktische Grundlagen für eine ganzheitliche Seminarleitung

100



Termin

Start September 2026

Teil 1: 17.09. – 20.09.2026 (Do-So)

Teil 2: 05.11. – 08.11.2026 (Do-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

1.390 Euro

inklusive

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

2-teiliges Seminar

Schamanisches Medizinrad

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

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

Inhalte

Modul 1: Deine Reise beginnt

- Einführung in das Medizinrad
- Die Visionssuche als Wegweiser für neue Perspektiven
- Arbeit mit den vier Himmelsrichtungen
- Praktische Übungen mit Meditation, Symbolarbeit und Naturerleben
- Dein eigenes Anliegen auf das Rad legen
- Erste Schritte, um deinen Lebensweg zu erkennen und zu verstehen

Modul 2: Die Reise vertiefen

- Weisheiten des Medizinrads
- Individuelle Standortbestimmung für Lebensfragen
- Intensive Vision Quest
 - Naturerfahrungen
 - Die Natur als Spiegel und Lehrer
 - Übungen zur Integration deiner Visionen
- Stärkung deiner inneren Führung, Klarheit und Lebensbalance



Termin

Start Mai 2026

Teil 1: 01.05.2026 – 04.05.2026 (Fr-Mo)

Teil 2: 03.07.2026 – 06.07.2026 (Fr-Mo)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

1.390 Euro

inklusive

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

Kompaktausbildung

Ritual-Begleiter:in

Rituale geben dem Leben Struktur, Tiefe und Bedeutung. In dieser Ausbildung lernst du, Übergänge bewusst zu gestalten – von Geburt und Hochzeit bis zu Abschied und Neubeginn.

Du erfährst, wie Rituale heilsame Räume für Wandlung, Heilung und Wachstum eröffnen können – im Coaching, in Gruppen oder im persönlichen Umfeld. Du entwickelst Verständnis für Aufbau, Dramaturgie und Symbolkraft wirksamer Rituale und lernst, Sprache, Musik, Naturmaterialien und Klänge gezielt einzusetzen. Präsenz, Authentizität und achtsame Haltung stehen dabei im Mittelpunkt. So wirst du befähigt, Menschen in bedeutsamen Lebensphasen intuitiv, respektvoll und kreativ zu begleiten.

Inhalte

Anlässe und Übergänge

• Lebensübergänge: Geburt, Pubertät, Hochzeit, Abschied, Tod • Jahreskreisfeste und Feiertage • Persönliche und kollektive Lebensumbrüche • Transformation durch Rituale: Lebenskrisen heilsam gestalten • Rituale im Coaching

Struktur und Dramaturgie

• Die 3-Phasen-Struktur: Trennung – Schwelle – Integration • Aufbau wirksamer Rituale • Dramaturgie als Erfahrungsweg • Rituale in Innenräumen und in der Natur • Storytelling im Ritual • Rituale für Gruppen- und Einzelsettings

Elemente und Werkzeuge

• Symbole, Sprache, Gesten, Musik, Naturmaterialien • Räuchern • Trommeln, Rasseln, Klangschalen • Orte des Rituals: Innen-, Außen-, Zwischenräume • Spirituelle und kulturelle Wurzeln • Rolle des/der Ritualbegleiter:in

Präsenz, Authentizität, Haltung

• Kompetente Anleitung von Gruppen • Achtsame Sprache und intuitive Führung • Grenzen und Verantwortung im Begleiten • Eigene Rituale kreieren & begleiten



Termine

08.05.2026 – 12.05.2026 (Fr-Di)
16.12.2026 – 20.12.2026 (Mi-So)
27.01.2027 – 31.01.2027 (Mi-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

890 Euro

inklusive

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

Voraussetzung für den Titel „Ritualbegleiter:in“ ist die Teilnahme am Seminar „Rituale im Alltag“ vor oder nach der Ausbildung. Anderenfalls erhältst du eine Teilnahmebescheinigung.

Rituale im Alltag

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

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

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

In 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



Termine

27.02.2026 – 01.03.2026 (Fr-So)

25.09.2026 – 27.09.2026 (Fr-So)

07.05.2027 – 09.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin,
Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

450 Euro

inklusive

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

2-teilige Ausbildung

Body & Mind Practitioner

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

- Stressabbau und Entspannung • Ressourcen entdecken aufbauen und trainieren • Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit • Selbsterfahrung, Selbstentwicklung, Selbstfürsorge • Entwicklung von Kurzprogrammen und Kurskonzepten • Embodiment • Stressreaktionen • Relaxation Response und Vagusnerv • Stress meistern, das Nervensystem regulieren • Somatic movements • Grundlagen der Mind-Body-Medizin • Körperwahrnehmung und Selbstregulation • Bewegung und Gehirn: Neurozentriertes Training • Qigong • Minutenübungen gegen Verspannungen und Kopfschmerzen • Faszientraining • Beweglichkeit und Gesundheit • Balance, Gleichgewicht, Stabilität, Koordination • Blockaden und Stresspunkte lösen • Alleskönner Atem • Emotionen und Bewegung • Psyche, Gedanken und Immunsystem • Selbstgesteuerte Neuroplastizität • Entwicklung von Kurzprogrammen



Termine

Start März 2026

22.03.2026 – 26.03.2026 (So-Do)

21.05.2026 – 24.05.2026 (Do-So)

Start September 2026

Teil 1: 30.09. – 04.10.2026 (Mi-So)

Teil 2: 26.11. – 29.11.2026 (Do-So)

Seminarleiter



Dieter Bund

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

Preis

1.490 Euro inklusive

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

Bildungs-
urlaub

Vom gelingenden Leben

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 achtsamem Austausch, um dort hin zu gelangen, wo du immer schon hin wolltest.

Inputs aus Psychologie und Philosophie geben Denkanstöße. 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!

In fünf Schritten durchs Jahr

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

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



Termin

Modul 1: 20.03.2026 – 22.03.2026 (Fr-So)

Modul 2: 22.05.2026 – 24.05.2026 (Fr-So)

Modul 3: 26.06.2026 – 28.06.2026 (Fr-So)

Modul 4: 13.09.2026 – 15.09.2026 (So-Di)

Modul 5: 06.11.2026 – 08.11.2026 (Fr-So)

Seminarleiter



Hanno Schenk – NLP-Lehrtrainer (DVNLP), Coach (dvct)

Preis

2.290 Euro inklusive

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

Journaling – Schreiben für die Seele

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

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

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

Inhalte

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



Termine

06.03.2026 – 08.03.2026 (Fr-So)

30.10.2026 – 01.11.2026 (Fr-So)

05.03.2027 – 07.03.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Claudia Scheidemann

Journaling-Coach, Trainerin,
Moderatorin, Apothekerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Achtsamkeit im Alltag

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



Termine

24.04.2026 – 26.04.2026 (Fr-So)

06.11.2026 – 08.11.2026 (Fr-So)

16.04.2027 – 18.04.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monika Mootz

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Energie und Lebenskraft

Mit sanften Bewegungsübungen und Impulsen aus dem Qi Gong findest du zurück zu mehr Lebenskraft, Lebensfreude und innerer Balance. Du lernst, wie du deinem Parasympathikus mehr Raum gibst und dadurch Ruhe und Gelassenheit in dein Leben holst.

Du lernst, wie du traditionelle Übungen und modernes neurobiologisches Wissen praktisch anwenden kannst. Du erfährst, wie du mit einfachen Impulsen Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Müdigkeit entgegenwirkt. Durch praxisnahe Anleitungen gelingt dir die Umsetzung der Übungen im Alltag – mit Variationen, die dich flexibel machen.

Du lernst, wie du den Parasympathikus gezielt aktivierst, deine Energie steigerst und deine Ressourcen zugänglich machst. Du verstehst, wie du deine Selbstheilungskräfte aktivierst, dein inneres Gleichgewicht stärkst und ein positives Mindset entwickelst. Im geschützten Rahmen der Akademie darfst du zur Ruhe kommen und schon während des Seminars neue Energie tanken.

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



Termine

15.05.2026 – 17.05.2026 (Fr-So)

04.12.2026 – 06.12.2026 (Fr-So)

07.05.2027 – 09.05.2027 (Fr-So)

Seminarleiter



Dieter Bund

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Meditatives Bogenschießen

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

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

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

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

Inhalte

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



Termine

10.04.2026 – 12.04.2026 (Fr-So)

10.07.2026 – 12.07.2026 (Fr-So)

02.10.2026 – 04.10.2026 (Fr-So)

Seminarleiterin



Monika Preuß

Meditationsleiterin, Qigong-lehrerin, Ernährungsberaterin TCM, Klangschalenpraktikerin

Preis

450 Euro

inklusive

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

Tanzmeditation & meditativer Tanz

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

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

„Tanzmeditation 1“

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

„Tanzmeditation 2“

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



Termine

„Tanzmeditation 1“ 08.05.2026 – 10.05.2026 (Fr-So)

„Tanzmeditation 1“ 11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

„Tanzmeditation 2“ 20.03.2026 – 22.03.2026 (Fr-So)

„Tanzmeditation 2“ 12.02.2027 – 14.02.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Natascha Hönig

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Strahlend Du: Farb- & Stilberatung

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

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

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

Inhalte

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



Termine

26.06.2026 – 28.06.2026 (Fr-So)

11.12.2026 – 13.12.2026 (Fr-So)

Seminarleiterin



Corinna Hauth

Kosmetikerin, Farb- & Stilberaterin

Preis

490 Euro

inklusive

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

Räucherkunst

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

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

Inhalte

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



Termine

13.03.2026 – 15.03.2026 (Fr-So)

20.11.2026 – 22.11.2026 (Fr-So)

05.03.2027 – 07.03.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Astrid Schmitt-Dossou

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

Preis

450 Euro

inklusive

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

Meditation für die Seele

Raus aus dem Alltag! Verabschiede Dich vom 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 dich selbst
- Achtsamkeit
- Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele
- Erfahrungen in und mit der Natur



Termine

06.03.2026 – 08.03.2026 (Fr-So)

30.10.2026 – 01.11.2026 (Fr-So)

05.11.2027 – 07.11.2027 (Fr-So)

Seminarleiterin



Andrea Freund

Hypnotherapeutin, Meditationslehrerin, Ritual- und Visionssucheleiterin

Preis

450 Euro

inklusive

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

„Ein Retreat ist kein Rückzug vom Leben, sondern eine Rückkehr zu dir.“

Tanja Freise



Manchmal braucht es nicht mehr, als einmal stehen zu bleiben.

Den Blick zu heben, den Atem zu spüren und zu merken: Ich bin da.

In diesen Momenten des Innehaltens entsteht etwas, das wir im Alltag oft vermissen: ein Raum der Stille, der Klarheit, des einfachen Seins und der Verbindung.

Unsere Jahreszeiten-Retreats sind eine Einladung, dich aus dem gewohnten Tun zurückzunehmen, ohne dich zurückzuziehen. Sie schenken dir Zeit, dich selbst wieder zu spüren, loszulassen, was zu viel geworden ist, und wieder zu entdecken, was wirklich zählt. Es ist eine bewusste Auszeit, in der du dich von Erwartungen befreist und spürst, wie wohltuend es ist, einfach zu sein – in Verbindung mit dir selbst und mit anderen, die denselben Weg des achtsamen Lebens gehen.

Die Akademie Gesundes Leben bietet für diese besonderen Tage den idealen Rahmen. Während der Retreats ist das Haus ausschließlich für diese Auszeit geöffnet: keine anderen Seminare, keine Ablenkung, kein Trubel. Alles ist auf Ruhe, Achtsamkeit und Ver-

bundenheit ausgerichtet. So entsteht eine Atmosphäre, die fast magisch wirkt – still, lebendig, getragen. Du spürst, wie das Haus selbst zu atmen scheint – im gemeinsamen Rhythmus der Menschen, die da sind, um einfach zu sein.

In dieser geschützten Umgebung darfst du dich dem Wesentlichen zuwenden: deinem Atem, deinem Körper, deiner inneren Mitte. Durch Bewegung, Stille und Begegnung entsteht eine sanfte Gemeinschaft: Menschen, die sich gegenseitig Raum geben, ohne etwas voneinander zu erwarten. Du kannst zur Ruhe kommen, dich mit der Natur verbinden und spüren, wie Energie, Leichtigkeit und Lebensfreude zurückkehren.

Unsere Retreats vereinen Kreativität, Achtsamkeit, Yoga, Meditation und Naturerleben zu einer Erfahrung, die dich nährt und stärkt – innen wie außen, allein und gemeinsam.

Erlaube dir, für eine Weile nichts zu müssen.

Lass dich tragen von der besonderen Stimmung, die entsteht, wenn die Welt stiller wird.

A photograph of a field of purple flowers, likely lavender, in the foreground. The background shows a sunset over a body of water with mountains in the distance. The sun is low on the horizon, creating a warm, orange glow. The water reflects the sunset. The mountains are silhouetted against the sky. The overall mood is peaceful and serene.

Jahreszeiten Retreats

Erwache mit der Natur – finde deine innere Kraft

Oster-Retreat

Spür das Erwachen des Frühlings – und Deines inneren Lebensgefühls. Das Oster-Retreat schenkt dir Raum, um loszulassen, dich zu zentrieren und kraftvoll in die neue Jahreszeit zu starten. Zwischen sanfter Bewegung, stillen Momenten und kreativen Impulsen findest du zu innerer Balance und Leichtigkeit zurück.

Inmitten der erwachenden Natur genießt du eine Auszeit, die Körper, Geist und Seele nährt. Geführte Meditationen, wohltuende Rituale und inspirierende Begegnungen begleiten dich auf deinem Weg zu Klarheit und Lebensfreude. Genieße das feine Oster-Ambiente, den Duft frischer Kräuter, gemeinsame Momente beim Backen und das Gefühl, wieder ganz bei dir anzukommen. Erlebe Ostern in einem liebevollen Rahmen als bewussten Neubeginn, als Einladung zum Wachsen und Aufblühen.

Loslassen & neu beginnen

29.03.2026 – 02.04.2026 (So-Do)

Retreat-Erlebnisse

- Geführte Meditationen zum Thema Neubeginn und Lebensfreude
- Waldbaden für Achtsamkeit und Entschleunigung
- Kneipp-Anwendungen zur Aktivierung der Lebensenergie
- Kreatives Schreiben für die Seele
- Kakao-Zeremonie als Herzensritual
- Klangschalenreise für tiefe Entspannung
- Gründonnerstag-Brunch mit frischen Kräutern
- Oster-Feuerritual zum Loslassen und Neubeginn
- Achtsame Atemübungen für innere Ruhe
- Impulsvortrag „Der Frühling in dir“
- Kreative Naturgestaltung mit Blüten und Zweigen

Leichtigkeit atmen. Herz öffnen. Kraft tanken.

Sommer-Retreat

Der Sommer ist pure Lebensfreude – und genau das kannst du in unserem Sommer-Retreat spüren. Lass die Sonne in dein Herz, genieße das satte Grün, den Duft blühender Kräuter und das befreiende Gefühl von Weite. Diese Zeit schenkt dir Raum zum Durchatmen, Ankommen und Lebendigsein.

Zwischen Yoga im Garten, kreativen Workshops, stillen Momenten und kulinarischen Highlights findest du zurück zu deiner inneren Balance. Erlebe inspirierende Begegnungen, heilsame Naturverbindungen und das Gefühl, einfach mal wieder du selbst zu sein.

Ein Retreat voller Licht, Leichtigkeit und Verbundenheit – perfekt, um Energie zu tanken, deine Kreativität zu wecken und den Sommer mit allen Sinnen zu genießen.

Leichtigkeit & Lebensfreude

09.08.2026 – 13.08.2026 (So-Do)

Retreat-Erlebnisse

- Yoga, Pilates & Outdoor-Morningflow unter freiem Himmel
- Kreative Workshops zu Kräutern, Blütenküche & Naturgestaltung
- Klangschalenreisen und Meditationen im Grünen
- Kulinarische Sommergenüsse: Buffets, Gartenfeste, Teezeiten
- Abendliche Erlebnisse: Kino im Garten und Lagerfeuermomente
- Nachtwanderung und Lichtermeditation unter Sternen
- Kräuterwanderung: Impulse für Naturbewusstsein
- Traumfänger basteln – Symbol für Leichtigkeit und Träume
- Gemeinschaftliches Räuchern bei Sonnenuntergang

Wärme, Achtsamkeit und Leuchten – nur für dich

Advents-Retreat

Wenn draußen das Licht schwindet, darf es in dir hell werden. Das Advents-Retreat lädt dich ein, inmitten der Vorweihnachtszeit innezuhalten und deine eigene Ruhequelle zu entdecken. Hier darfst du dich zurückziehen, aufatmen und besinnen – auf das, was wirklich zählt.

In einem warmen, liebevoll gestalteten Rahmen erlebst du Tage voller Achtsamkeit, Kreativität und Verbundenheit. Zwischen Yoga, Qigong und Klangreisen findest du zu innerer Stille und Herzenswärme zurück. Genieße inspirierende Rituale, gemeinsames Singen, kreative Gestaltungen und den Duft winterlicher Gewürze, der Körper und Seele umhüllt.

Ein Retreat, das dich sanft durch die stillste Zeit des Jahres trägt und dich mit neuer Energie, Gelassenheit und Licht füllt.

Einkehr & Herzenswärme

06.12.2026 – 10.12.2026 (So-Do)

Retreat-Erlebnisse

- Yoga-Morningflow & sanftes Qigong am Morgen
- Kreative Adventswerkstatt: Kerzen, Düfte, Geschenke
- Dankbarkeits-Tagebuch und Journaling für innere Ruhe
- Klangschaalenreisen & geführte Meditationen
- Adventsgeschichten & besinnliche Impulse
- Rauhnacht-Rituale und Räuchern mit heimischen Kräutern
- Winterwanderung durch stille Natur
- Kulinarische Highlights mit winterlichen Gewürzen
- Teezeremonien und Glühwein am Feuer
- Traumreisen zur Herzöffnung
- Weihnachtssingen und gemeinsames Tönen

Retreatpreise

In den Preisen für unsere Retreats ist bereits alles enthalten:

- alle Aktivitäten des Retreats
- vegetarische Verpflegung in zertifizierter Bio-Qualität (DE-ÖKO-007)
- Getränke in den Pausen
... sowie die Übernachtung

Retreatpreis

890 Euro für das komplette Retreat inklusive Übernachtung im Einzelzimmer

750 Euro für das komplette Retreat inklusive Übernachtung im Doppelzimmer pro Person

Retreatpreis Komfort

990 Euro für das komplette Retreat inklusive Übernachtung im Komfort-Einzelzimmer

850 Euro für das komplette Retreat inklusive Übernachtung im Komfort-Doppelzimmer pro Person

Termine 2026

Januar

Qigong-Trainer:in – Update
Berater:in Nahrungsergänzung
Ordnung und Klarheit
Ayurvedaküche & Yoga
Resilienz-Trainer:in
Fastenleiter:in (AGL)
Meditationslehrer:in und Achtsamkeitslehrer:in
Meridiane für mehr Energie im Leben
Finde Deine Stimme
Ernährungstherapie Update – 2026

Februar

Trainer:in Autogenes Training
Klangschalen-Meditation & Klangschalen-Massage
Scheinfasten
Gesundheitsberater:in (IHK)
Mental-Trainer:in
Train the Trainer
Hildegard von Bingen
Qigong-Trainer:in
Gute-Laune-Küche – Basisch kochen für maximalen Genuss
Beratung bei Krebserkrankungen
Auf dem Weg zum Lebenstraum
Meditation für Fortgeschrittene – Update und Supervision
Fastenwandern nach Buchinger
Longevity Coach
Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen
Rituale im Alltag
Was uns stark macht
Wechseljahre – Die Kraft des Wandels
Fermentieren lernen

März

AbnehmCoach - Online & Präsenz
Basenfasten & Qigong
Meditation für die Seele
Schreiben für die Seele
Wohlfühlwochenende
Mit Ayurveda fit durchs Jahr
AugenCoach
Berater:in Schlafgesundheit
Basenfasten & Wandern
IHK Sachkundenachweis freiverkäufliche Arzneimittel
Alles Gute für die Faszien
Räucherkunst – Räuchern gestern und heute
Basenfasten & Yoga
Sehkraft stärken in der Natur
Berater:in Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Berater:in Frauengesundheit

16.01. – 18.01.
18.01. – 23.01.
23.01. – 25.01.
23.01. – 25.01.
23.01. – 27.01.
28.01. – 01.02.
29.01. – 01.02.
30.01. – 01.02.
30.01. – 01.02.
30.01. – 01.02.

05.02. – 09.02.
06.02. – 08.02.
08.02. – 13.02.
11.02. – 15.02.
11.02. – 15.02.
12.02. – 15.02.
13.02. – 15.02.
18.02. – 22.02.
20.02. – 22.02.
20.02. – 22.02.
20.02. – 22.02.
20.02. – 22.02.
22.02. – 01.03.
25.02. – 01.03.
27.02. – 01.03.
27.02. – 01.03.
27.02. – 01.03.
27.02. – 01.03.
27.02. – 01.03.

01.03. – 04.03.
01.03. – 06.03.
06.03. – 08.03.
06.03. – 08.03.
06.03. – 08.03.
06.03. – 08.03.
06.03. – 08.03.
06.03. – 10.03.
08.03. – 12.03.
08.03. – 13.03.
09.03. – 12.03.
13.03. – 15.03.
13.03. – 15.03.
15.03. – 20.03.
15.03. – 20.03.
15.03. – 20.05.
18.03. – 22.03.

Kräuterexperte:in – Frühjahr
Tanzmeditation 2
Vom gelingenden Leben
Body & Mind Practitioner
Berater:in Darmgesundheit
Yin & Yang
Oster-Retreat

19.03. – 22.03.
20.03. – 22.03.
20.03. – 22.03.
22.03. – 26.03.
22.03. – 27.03.
27.03. – 29.03.
29.03. – 02.04.

April

Entspannungspädagoge:in
Basenfasten & Wandern
Meditatives Bogenschießen
Ich bin mehr - kreativer Neubeginn für Frauen
Die Kraft des Lachens - Lachyoga
Heilpflanzen-Expert:in
Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte
DarmGesundheit
Entspannungstrainer:in für Kinder
BewegungsCoach
Therapeutisches Yoga
Glücks-Trainer:in
BreathWalk®
Achtsamkeit im Alltag
Pilates

08.04. – 12.04.
08.04. – 13.04.
10.04. – 12.04.
10.04. – 12.04.
10.04. – 12.04.
16.04. – 21.04.
17.04. – 19.04.
17.04. – 19.04.
17.04. – 19.04.
19.04. – 24.04.
19.04. – 24.04.
22.04. – 26.04.
24.04. – 26.04.
24.04. – 26.04.
24.04. – 26.04.

Mai

Medizinrad - Deine persönliche Visionssuche
Gesundheitsberater:in (IHK)
Stärker als der Sturm
Fastenleiter:in (AGL)
Trainer:in Progressive Muskelentspannung
Tanzmeditation
Ritual-Begleiter:in
Basenfasten & Qigong
Work-Health-Balance
Chakra-Yoga und Klangschalen
Dein Weg in die Selbstständigkeit
Das Geheimnis der 100-Jährigen
Energie & Lebenskraft
Natur-Resilienz-Trainer:in®
Meine Kraftquelle
Basenfasten & Yoga
Heil- und Wildkräuter - Erlebnisseminar
Ernährungsberater:in (IHK)
Kräuterexperte:in - Sommer
Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie
Auftanken für Frauen

01.05. – 04.05.
01.05. – 05.05.
03.05. – 08.05.
06.05. – 10.05.
07.05. – 10.05.
08.05. – 10.05.
08.05. – 12.05.
10.05. – 15.05.
10.05. – 15.05.
13.05. – 15.05.
13.05. – 15.05.
15.05. – 17.05.
15.05. – 17.05.
17.05. – 22.05.
17.05. – 22.05.
17.05. – 22.05.
22.05. – 24.05.
27.05. – 31.05.
29.05. – 31.05.
29.05. – 31.05.
29.05. – 31.05.

Juni

Menschen lesen
Power für das Gehirn
Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen
Gesundes Gehirn, entspannte Seele
Finde Deine Stimme
Essen ist Medizin
Strahlend Du: Farb- & Stilberatung

05.06. – 07.06.
05.06. – 07.06.
05.06. – 07.06.
07.06. – 12.06.
12.06. – 14.06.
26.06. – 28.06.
26.06. – 28.06.

Juli

Digital Detox
Ordnung und Klarheit
Meditatives Bogenschießen
Wohlfühlwochenende
Was uns stark macht – Resilient
Ernährungsmedizin – Spezial
Perfektionismus ablegen

August

Sommer-Retreat
Trainer:in Autogenes Training
Berater:in Nahrungsergänzung
BewegungsCoach
Sehkraft stärken in der Natur
Heilpflanzen-Expert:in
Meditationslehrer:in und Achtsamkeitslehrer:in
Mit Ayurveda fit durchs Jahr
Schüssler-12 heilkräftige Salze (Basis-Seminar)

September

Resilienz-Trainer:in
Berater:in Frauengesundheit
Ernährungstherapie Update - 2026
Mental-Trainer:in
Fastenleiter:in (AGL)
AbnehmCoach – Online & Präsenz
Ich bin mehr – kreativer Neubeginn für Frauen
Alles Gute für die Faszien
Kräuterexperte:in – Herbst
Meine Kraftquelle
Gesundheitsberater:in (IHK)
Schamanische Reisen & Krafttiere
Gute-Laune-Küche – Basisch kochen für maximalen Genuss
Heil- und Wildkräuter – Erlebnisseminar
Meridiane für mehr Energie im Leben
Natur-Resilienz-Trainer:in®
NLP Basic
Basenfasten & Wandern
Systemische Augentherapie
Rituale im Alltag
Hildegard von Bingen
Mit Yoga und Atmung zu neuer Energie
BreathWalk®
Longevity Coach
Body & Mind Practitioner

Oktober

Augenschule für gesundes und lebendiges Sehen
Meditatives Bogenschießen
Basenfasten & Qigong
Berater:in Darmgesundheit
Glücks-Trainer:in
Die Kraft des Lachens – Lachyoga

03.07. – 05.07.
10.07. – 12.07.
10.07. – 12.07.
10.07. – 12.07.
17.07. – 19.07.
17.07. – 19.07.
17.07. – 19.07.

09.08. – 13.08.
19.08. – 23.08.
21.08. – 26.08.
23.08. – 28.08.
23.08. – 28.08.
26.08. – 31.08.
27.08. – 30.08.
28.08. – 30.08.
28.08. – 30.08.

02.09. – 06.09.
02.09. – 06.09.
04.09. – 06.09.
04.09. – 08.09.
04.09. – 08.09.
10.09. – 13.09.
11.09. – 13.09.
11.09. – 13.09.
13.09. – 16.09.
13.09. – 18.09.
16.09. – 20.09.
17.09. – 20.09.
18.09. – 20.09.
18.09. – 20.09.
18.09. – 20.09.
20.09. – 25.09.
20.09. – 25.09.
20.09. – 25.09.
25.09. – 27.09.
25.09. – 27.09.
25.09. – 27.09.
25.09. – 27.09.
25.09. – 27.09.
25.09. – 29.09.
30.09. – 04.10.

02.10. – 04.10.
02.10. – 04.10.
04.10. – 09.10.
04.10. – 09.10.
07.10. – 11.10.
09.10. – 11.10.

Ayurvedaküche & Yoga
Therapeutisches Yoga
Scheinfasten
Besser schlafen – Strategien für erholsame Nächte
Klangschalenmeditation & Klangschalenmassage
Wechseljahre – Die Kraft des Wandels
Entspannungstrainer:in für Kinder
Ernährungsberater:in (IHK)
Meditation für die Seele
Schreiben für die Seele
Was uns stark macht – Resilient

09.10. – 11.10.
11.10. – 16.10.
11.10. – 16.10.
23.10. – 25.10.
23.10. – 25.10.
23.10. – 25.10.
23.10. – 25.10.
28.10. – 01.11.
30.10. – 01.11.
30.10. – 01.11.
30.10. – 01.11.

November

Stärker als der Sturm
Auftanken für Frauen
Achtsamkeit im Alltag
Dein Weg in die Selbstständigkeit
DarmGesundheit
Auf dem Weg zum Lebenstraum
Kräuterexperte:in – Winter
Trainer:in Tanzmeditation
Gesundes Gehirn, entspannte Seele
Fortbildung für Mental-Trainer:innen – Update
Das Geheimnis der 100-Jährigen
Yin & Yang
Räucherkunst – Räuchern gestern und heute
Berater:in Schlafgesundheit
Work-Health-Balance
Trainer:in Progressive Muskelentspannung
Intensivseminar für Fastenleiter:innen
Schüssler Salze – Aufbau-seminar

01.11. – 06.11.
06.11. – 08.11.
06.11. – 08.11.
13.11. – 15.11.
13.11. – 15.11.
13.11. – 15.11.
13.11. – 15.11.
13.11. – 15.11.
15.11. – 20.11.
20.11. – 22.11.
20.11. – 22.11.
20.11. – 22.11.
20.11. – 22.11.
22.11. – 26.11.
22.11. – 27.11.
26.11. – 29.11.
27.11. – 29.11.
27.11. – 29.11.

Dezember

Menschen lesen
Energie & Lebenskraft
Wohlfühlwochenende
Pilates
Digital Detox
Advents-Retreat
Essen ist Medizin
Power für das Gehirn
Fermentieren lernen
Tanzmeditation
Perfektionismus ablegen
Strahlend Du: Farb- & Stilberatung
Chakra-Yoga und Klangschalen

04.12. – 06.12.
04.12. – 06.12.
04.12. – 06.12.
04.12. – 06.12.
04.12. – 06.12.
06.12. – 10.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
11.12. – 13.12.
18.12. – 20.12.

Du hast Fragen?



06172 / 3009-822



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



Deine Seminarberaterinnen

Von links nach rechts:

Andrea Baumann
Kirsten Noack-Nickel
Yvonne Hofmann
Inga Eich