

„Du bist, was du isst!“



Workshop Ernährungswissen
im Seminarhaus Hoher Vogelsberg



Ernährung für Kinder, Familien, Singles

Die richtige Ernährung kann viel heilen, fit und aktiv machen, Schlankheit für immer garantieren, jung erhalten und für gute Laune sorgen. In den Workshops geht es um die bestmögliche Ernährung und darum, wie sie gestaltet sein soll, wenn optimale Gesundheit und maximale Energie angestrebt wird. Das Konzept der Schule für Fitneß und Ernährung beruht weitgehend auf dem Trennkost-Prinzip, weil dieses in unserem modernen Leben am leichtesten zu praktizieren ist und ernährungsphysiologische Erfordernisse in idealer Weise erfüllt. Es geht bei den Ernährungsregeln nicht um Hunger und Verzicht, sondern vielmehr um Lebensfreude und Genuss, die mit kluger Nahrungszusammenstellung erreicht werden können.

Die richtige Ernährung kann viel heilen, fit und aktiv machen, Schlankheit für immer garantieren, jung erhalten und für gute Laune sorgen. In den Workshops geht es um die bestmögliche Ernährung und darum, wie sie gestaltet sein soll, wenn optimale Gesundheit und maximale Energie angestrebt wird. Das Konzept der Schule für Fitneß und Ernährung beruht weitgehend auf dem Trennkost-Prinzip, weil dieses in unserem modernen Leben am leichtesten zu praktizieren ist und ernährungsphysiologische Erfordernisse in idealer Weise erfüllt. Es geht bei den Ernährungsregeln nicht um Hunger und Verzicht, sondern vielmehr um Lebensfreude und Genuss, die mit kluger Nahrungszusammenstellung erreicht werden können.

Der Speisezettel soll derart gestaltet sein, dass alle Organvorgänge und alle Körpersysteme unterstützt werden.

Nur so sind körperliche und geistige Höchstleistungen aber auch seelisches Gleichgewicht zu erreichen.

Dieses Basisseminar eignet sich für alle gesundheitsbewußten Menschen für die persönliche Anwendung, auch für Pädagogen, besonders aber für Eltern, die sich und ihre Sprößlinge künftig optimal ernähren wollen. (Fragen Sie dafür nach Eltern- und Verwandtenrabatten).





Grundkurs



Fachausbildung

Ernährungswissen Basisseminar:

In diesem als Workshop geführten Seminar geht es um die bestmögliche Ernährung für Kinder, für Familien und für Single-Haushalte und darum, wie sie gestaltet sein soll. Dieser Workshop eignet sich für Laien ebenso wie für Pädagogen/Therapeuten. Der Wochenendworkshop vermittelt ein Basiswissen in Bezug auf Verdauungs- und Stoffwechsellvorgänge mit Erläuterungen, weshalb es aufgrund von Fehlernährung zu den so genannten „Zivilisationskrankheiten“ kommen kann. Eine weitgehend vollwertige Ernährung wird empfohlen, die alle Bedürfnisse eines gesunden Menschen abdeckt.

Inhalte des Seminars:

- Wie ernähre ich mich gesund, was braucht mein Körper?
- Wie ermittle ich, welche Nährstoffe mir fehlen?
- Wie werden Gewohnheiten bei Kindern „installiert“?
- Welche Nahrung wird/wurde langfristig zur Gefahr?
- Was trinke ich und wie viel?
- Revision in meinem Kühlschrank / Vorratskammer
- Welche Nahrung macht süchtig „nach mehr“?
- Weshalb nehme ich zu? Wie nehme ich ab?
- Ich esse mich glücklich?
- Kleine Kochunterweisung für Soja, Fleisch, Fisch
- Ein bisschen „Sünde“ muss sein
- Jung bleiben und gesund sein bis ins hohe Alter
- Lecker speisen u.v.m



Das Seminar Ernährung gilt für Therapeuten als Basisseminar zur **Ausbildung zur /zum Ernährungsberater/in**.

Termine

z.B. 2007: 13.–15.4.2007, 10.–12.08.2007 (Freitagabend bis Sonntagmittag)

Terminübersicht auf www.seminarhaus-hv.de

Preise

Die Teilnahme kostet 220,00 €/p.P., Rabatt f. Begleitperson. Übernachtung ab 25 €/Nacht. Verpflegungspauschale 48 €. *Bustransfer ab/bis Hbf Fulda möglich (z.Zt. 37,- € Hin/Rück)*

Ausbildungskonzept zur/zum Ernährungsberater/in:

Dieses Ausbildungsprogramm ist konzipiert für: Meridian-Energie-Therapeuten, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Psychologen u.a. Therapeuten, die ganzheitlich behandeln oder planen, ernährungstherapeutisch tätig zu werden, auch für Pädagogen und Gastronomen.

Therapeutische Erfolge lassen sich für Klienten nur dann dauerhaft erreichen, wenn gleichzeitig die Bereitschaft besteht, auch die körperlichen Ursachen für gesundheitliche Probleme endgültig zu beseitigen. Dazu gehört in aller erster Linie eine gesunde Ernährung. Es ist deshalb empfehlenswert, wenn Therapeuten auch diesbezüglich Hilfe bieten und als Ernährungsberater in ihrer Praxis tätig sein können.

Über die Werbung für Ernährungsberatung ist es auch möglich, andere Therapieangebote zu publizieren.

Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen:

Ernährungswissen **Basisseminar** (siehe Inhalte linke Seite) sowie dem Ernährungswissen **Folgeseminar**

Ernährungswissen Folgeseminar:

Dieses Wochenend-Seminar vermittelt weiterführendes Therapeuten-Wissen in Bezug auf optimale Ernährung, nicht aber um Diätberatung im Krankheitsfall. Besondere Schwerpunkte sind vielmehr Übergewicht, das Thema Esssucht/Essverhalten sowie Ernährungsberatung für Kinder zu einer optimalen Entwicklung. Speziell entwickelte Fragebögen werden den Therapeuten vorgestellt, mit deren Hilfe die jeweilige Problematik der Klienten ermittelt werden kann, damit sich für diese ein persönliches Therapie- und Betreuungskonzept erstellen lässt.

Es empfiehlt sich für Therapeuten, neben der Praxisführung, auch ein Selbsthilfe-Ernährungsseminar zu leiten, in das Klienten übernommen werden können. Diese brauchen besonders dann laufende Unterstützung einer Gruppe, wenn Gewichtsreduktion dauerhaft erreicht werden soll.

Teilnahmevoraussetzung zu diesem praxisorientierten Seminar ist das Absolvieren von Ernährungswissen Basisseminar.

Termine und Preise

auf Anfrage unter: www.seminarhaus-hv.de



Die Seminare werden derzeit geleitet von:

der Buchautorin Ingrid Schlieske – Leiterin der Schule für Fitneß und Ernährung sowie einer Heilpraktikerin und einer Ernährungsberaterin/Meridian-Energie-Therapeutin.

Unterbringung

Die Unterbringung erfolgt vorwiegend in hübschen Pensionen oder Zimmern der Nachbardörfer, zu meist recht komfortabel, z.B. das Landgasthaus „Zur Birke“ im Nachbardorf (1 km). Oder in verschiedenen kleinen Dorfpensionen mit mäßigem Komfort. Hübsch, meistens mit eigenem Bad oder für zwei Parteien, sonst einfach. Ggf. werden auch Pensionen belegt, die sich bis zu 12 km entfernt befinden.



Die Verpflegung

orientiert sich weitgehend an der Trennkost und ist vegetarisch. Die Tagesspeisekarte enthält:

Morgenmüsli ohne Getreide, m. Quark, Obst, Nüssen, Leinsamen

Mittagessen: z.B. Eintopf, Soja-/Tofugericht, Eiweißbrötchen mit buntem Aufstrich, Gemüse o.ä.

Kaffeezeit: Dessert oder Kuchen

Abendessen: z.B. Käse, Cremesuppe, Salat, Sojagericht o. ä. Mineralwasser ist unbegrenzt verfügbar. Kaffee und Tee gibt es zu den Mahlzeiten, zum Abendessen auch Rotwein.

Die Verpflegung wird gemeinsam mit allen Gästen des Hauses eingenommen.

Information und Anmeldung:

www.seminarhaus-hv.de oder Telefon: 06045/962730

Montag bis Freitag 9–12 Uhr persönlich

