



SPEZIAL-DIPLOM – TCM Ernährung

Gesundheit, Ernährung, körperliche & geistige Beweglichkeit und eine entsprechende Lebensführung sind große Themen der Gegenwart und stehen schon immer im Zentrum der TCM. Mit Hilfe der Traditionellen Chinesischen Medizin gehen Sie individuell auf Menschen zu und oft reicht ein kleiner Impuls, um große Veränderungen zu bewirken.

Dieses Fachdiplom richtet sich an alle TCM-Praktizierende, die einerseits mit praxisnahen Beispielen in leichter Form ihren Patienten eine angepasste Ernährungsumstellung bzw. Speiseplanerweiterung näher bringen wollen und andererseits um ihr eigenes Fachwissen im Spezialbereich TCM und Ernährung vertiefen wollen.

Folgende ernährungsrelevanten Schwerpunkte werden erarbeitet

- Einführung in die 5 Elemente Ernährung
- Saisonale Aspekte der 5 Elemente Küche z. B. für den Winter vorsorgen & die Abwehrkraft stärken, Reinigungskuren, mit frischen Säften durch den Sommer
- Gewichtsbalance mit Hilfe der TCM-Diätetik
- Ernährung & Tipps für bestimmte Personengruppen (z. B. während der Schwangerschaft und Stillzeit, Frauen im Wandel der Zeit) und Lebensbereiche (Passende Ernährung im Berufsalltag)
- Grenzenlose Ernährungsempfehlungen – Altes neu entdecken!
- Viel Koch-Praxis zur sofortigen Anwendung

Ort: Raiffeisenhof, Krottendorferstraße 81, 8052 Graz

Kurszeiten: Fr 15.00 – 19.00
Sa 09.00 – 19.00
So 09.00 – 13.30

Referenten: Mag. Judith Kraus, Ernährungsberaterin nach TCM und westlicher Ernährungswissenschaften
Mag. (FH) Dagmar Wasilewski, Ernährungsberaterin nach TCM (Assistenz)

Kurspreise pro Spezialkurs 20 UE: Tarif A € 540,-- für Mitglieder
Tarif B € 456,-- für Mitglieder
Tarif C € 380,-- für Mitglieder

**Das Spezialdiplom für Ernährung besteht aus 5 Kursen zu je 20 UE:
Einzelkursbuchung möglich!**

1.) 29.6. - 1.7. 2012 „ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN“

Theoretische Grundlagen häufig vorkommender spezifischer Syndrombilder und Kochpraxis sind in diesem Kurs optimal vereint.

2.) 19.10. - 21.10. 2012 „SAISONALE ASPEKTE DER 5 ELEMENTE KÜCHE“

In alten Kulturen wird auch heute noch nach dem Zyklus der 5 Elemente gehandelt und es heißt es z.B. „Was du im September nicht einlagerst und sammelst wird dir im Winter fehlen“. Die 5 Wandlungsphasen bringen Ihnen die im Wechsel der Jahreszeiten unterschiedlichen Anforderungen an Ihren Organismus näher.

Wie man bewusst mit ausgewogener und optimierter Ernährung nach den 5 Elementen, der warmen und kalten Jahreszeit cool-warm begegnet, erfahren Sie in diesem Spezialseminar.

3.) 23.11 - 25.11. 2012 „GEWICHTSBALANCE und FASTENKUREN MIT HILFE DER 5 ELEMENTE ERNÄHRUNG“

Über Jahrzehnte wird die Gesellschaft schon mit modernsten und neuesten Ergebnissen der Diätforschung bombardiert, bislang ohne nachhaltigen Erfolg. Der Mensch selbst verschwindet hinter den strengen quantifizierten Ernährungsplänen. Vielleicht haben auch Sie und ihre Patienten schon öfters versucht, anhand diverser Diäten Gewicht zu reduzieren, doch leider ohne langfristigen Erfolg. Nur eine langsame Umstellung der bisherigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten können zu einem langfristigen Erfolg und Beibehaltung des Idealgewichtes führen. Die chinesische Ernährungslehre hat nicht nur zum Ziel, das Gewicht des Patienten zu reduzieren, sondern bietet dem Betroffenen eine Führung durch die Entstehungsursachen seines „Zuviels“ mit entsprechenden Maßnahmen (Ernährungsumstellung, Bewegung, ...) im ganzheitlichen Sinn an.

„DER MAGEN HAT KEINE ZÄHNE ... „ (CHINESISCHES SPRICHWORT)

Das Seminar beinhaltet die Erörterung der Syndrom Differenzierungen von Übergewicht und die dazu passenden, praktisch ausgeführten, Ernährungsrichtlinien und Leitlinien zur Durchführung von Reinigungskuren. Das Wissen und Einsatz von Geschmack, Thermik, und die unterschiedliche Zubereitung der Nahrungsmittel bringen den Stoffwechsel wieder in Schwung!

4.) März 2013 „ERNÄHRUNG FÜR BESTIMMT PERSONENGRUPPEN UND PASSENDES FÜR DEN BERUFSALLTAG“

Gesundes Essen in bestimmten Lebenslagen und Berufsalltag mit wenig Zeitaufwand, das ist die große Herausforderung!

Mögliche Risiken bzw. Mangelerscheinungen durch den fragwürdigen Genuss von Fast Food, Funktional Food, etc. werden erläutert und Fragen wie - *Wie erkennt man qualitativ hochwertige Nahrung und verhindert dass der Körper zum Sammel- becken für Abfälle wird?* - werden praxisnah erarbeitet.

Sie bekommen Tipps zur Vorbereitung, & Vorratshaltung von Lebensmitteln und wie Sie einfache, schnelle und gesunde Gerichte kochen können, die sie auch locker mitnehmen können, damit Sie mit voller Energie in den neuen Tag starten können. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Zubereitung der Speisen passend zur jeweiligen Konstitution und Lebenssituation wie Schwangerschaft, Stillzeit und Frauen im Wandel der Zeit

5.) Juni 2013 „GRENZENLOSE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN ALTES NEU ENTDECKEN!“

Ein Versuch der Annäherung der Ernährung Nach TCM an die westliche Ernährungswissenschaft. Auffindung von Gemeinsamkeiten und Kontroversen diskutieren! Konform zur TCM gibt es auch in unseren Breiten altes Wissen rund um Ernährung, es gibt Aufschluss über die Wurzeln westlicher Ernährungslehre, die uns gemeinsam mit dem Wissen der TCM im Laufe dieses Vortrags und Koch-Workshops näher gebracht und ans Herz gelegt werden sollte. Als Grundlage der Ausführungen dient die TCM und zwar deshalb, weil dort die vergleichbaren Wurzeln unserer alten Ernährungslehren liegen und die Traditionelle Europäische Medizin TEM daran anknüpfen kann.

Im Zuge einer kurzen Einführung ins Thema werden bereits Gemeinsamkeiten unserer Ernährungsgewohnheiten mit der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre sehr klar sichtbar. Der praktische Teil erstreckt sich über das Kennenlernen und Zubereiten länder- und regionsübergreifender Speisen.

Anmeldung: Ich melde mich verbindlich an:

- | | |
|--|--------------------|
| <input type="radio"/> Spezialkurs 1 | Name:..... |
| <input type="radio"/> Spezialkurs 2 | Adresse:..... |
| <input type="radio"/> Spezialkurs 3 | Email:..... |
| <input type="radio"/> Spezialkurs 4 | Tel:..... |
| <input type="radio"/> Spezialkurs 5 | Unterschrift:..... |
| Tarifgruppe: <input type="radio"/> A <input type="radio"/> B <input type="radio"/> C | |