

Ernährung Ausbildung EMB®-Berater*in/Coach



Daten, Termine, Preise, Anmeldung Frühjahr 2022 / Herbst 2022

Zentrum für Naturheilkunde

Markenzeichen: EMB® ist ein eingetragenes, geschütztes Markenzeichen.

Bildquellennachweis: Titel: photodesign / PantherMedia, S.4: zoomteam / PantherMedia, S. 6: Mykola Lunov / PantherMedia, weitere Bilder: Zentrum für Naturheilkunde, München



Herzlich willkommen im Fachbereich Ernährung!

Sehr geehrte Interessent*innen,

ist es nicht unser aller Wunsch, lange zu leben und dabei auch bis ins hohe Alter körperlich, seelisch und geistig fit und beweglich zu bleiben?

Wie alt und in welchem Zustand wir alt werden ist nur zu ca. 30% in unseren Genen verankert. 70% macht unsere persönliche Lebensweise aus. Das Gut "Gesund sein" halten wir hauptsächlich in den eigenen Händen. Zentrale Elemente hierbei sind Ernährung, Bewegung und mental-psychische Fähigkeiten.

Leider entgleitet den Menschen zunehmend die Fähigkeit sich gesund zu erhalten. In einer schnelllebigen, reiz- und informationsüberflutenden Zeit bleibt wenig Raum für die eigene richtige Orientierung.

Noch nie gab es so viele Bücher und Medienbeiträge zu den Themen: "richtiges Essen, mental-psychische Fitness und Bewegung". Zu keiner Zeit waren diese Themen so populär, wie es heute der Fall ist. Obwohl wir mit guten Ratschlägen überschüttet werden und es uns – zumindest in unseren Breiten – an nichts mangelt, treten doch immer häufiger ernährungs- und bewegungsbedingte Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen auf.

Wer kann noch entscheiden, ob hinter einem guten Ratschlag rein kommerzielle Interessen der Lebensmittel- bzw. Fitnessindustrie oder wirklich gesundheitsfördernde Tipps stecken? Welcher Nichtfachmensch kennt sich noch aus im Dschungel der Inhaltsangaben z.B. von bearbeiteten Lebensmitteln und der sich in ihren Aussagen teilweise widersprechenden Ernährungs- und Diätformen?

Unschlüssigkeit herrscht auch in der Frage nach Ergänzungsmitteln: Benötigen wir zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe oder erhalten wir genug davon durch eine ausgewogene Kost?

Die Erkenntnisse konservativer Ernährungsschulen reichen heute nicht mehr aus, um unseren veränderten Lebens- und Umweltbedingungen Rechnung tragen zu können.

Auch wenn uns immer wieder neue Ideologen auf dem Ernährungs-, Mental- und Bewegungssektor weismachen wollen, ihre Erkenntnisse seien die einzig Wahren, so zeigen die Erfahrungen aus der Praxis doch meist das Gegenteil: Was dem Einen gut bekommt, braucht der Gesundheit eines Anderen noch lange nicht zuträglich zu sein. Es muss also für jeden Menschen eine individuelle Gesundheitsform gefunden werden, die zu seinem Wohlbefinden beiträgt und die auch die Lust am Leben nicht zu kurz kommen lässt.

Vertieft man sich in die Lehren östlicher und westlicher Heilweisen finden sich viele Übereinstimmungen mit heutigem Ernährungswissen bezogen auf Lebensmittel, Wirkweisen und Mahlzeiten-Zusammensetzungen. Leider ist dieses Wissen verlorengegangen oder wird nicht mit den heutigen Erkenntnissen oder Lebensanforderungen in Einklang gebracht.

Wichtig ist es, altes Wissen mit neu gewonnenen Erkenntnissen zu verknüpfen und auf jetzige Lebensweisen abzustimmen, um dem Menschen, der heute lebt, die richtigen Strategien zu vermitteln und ihn in seiner Struktur zu achten und zu wahren.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen telefonisch, persönlich und durch unsere Infoabende gerne zur Verfügung – rufen Sie uns doch einfach an!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team vom Zentrum für Naturheilkunde

HP ReinholdThoma

Gründer und Leiter des Zentrums



ONLINE -Ausbildung EMB®-Berater*in/Coach

Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberater*in

Eine ausgewogene Balance zwischen körperlichen, emotionalen und mentalen Faktoren ermöglicht ein Höchstmaß an Wohlbefinden. Eine ausschließliche Ernährungsberatung kann für die heutigen Bedürfnisse nicht mehr ausreichen.

Mit dieser fundierten Ausbildung bieten wir Ihnen eine gelungene Synthese aus ausgesuchten alten Ernährungslehren, Ernährungswissenschaft und modernen Ernährungsstrategien, kombiniert mit Elementen aus Mentaltraining und Bewegungslehre. In einem überschaubaren Zeitrahmen vermitteln wir Ihnen innovative und praxisnahe Konzepte, die Ihnen eine Fülle an Taktiken für Ihre Klienten an die Hand geben. Wir beleuchten wesentliche Aspekte heutiger Ernährungs- und Lebensstile sowie die daraus resultierenden Folgen für die Gesundheit.

Um Ihre eigenen Fähigkeiten weiter auszubauen ist eine aktive Teilnahme am Unterricht besonders wichtig. So entsteht ein lebendiger Austausch. Sie werden bereits während Ihrer Ausbildung intensiv auf Ihre zukünftige, beratende Tätigkeit vorbereitet. Den Abschluss der Ausbildung bildet eine Facharbeit, bei der Sie Ihr erlerntes Wissen direkt umsetzen können.

So sind Sie am Ende der Ausbildung befähigt als persönlicher Ernährungscoach beispielsweise in Einzel- oder Gruppenberatungen tätig zu werden, mit Heilpraktiker*innen oder Ärzt*innen zu kooperieren, Selbsthilfegruppen zu betreuen oder auch in den hochaktuellen Trend der betrieblichen Gesundheitsförderung einzusteigen.

Aussichten und Berufsmöglichkeiten

Nach Abschluss der Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, als **EMB®-Berater*in/Coac**h in eigenen Räumlichkeiten oder in Kooperation mit Heilpraktiker*innen und Ärzt*innen selbstständig zu arbeiten. Die Einsatzgebiete sind sehr vielfältig:

Beispiele

- Individuelle Beratung, EMB®-Berater*in/Coach in eigener Praxis
- Zusammenarbeit mit Heilpraktiker*innen und Ärzt*innen
- Beratende Tätigkeit in Apotheken, Kurkliniken und Sanatorien
- · Betreuung oder Leitung von Selbsthilfegruppen
- Einzel- und Gruppenberatung von Schwangeren und Müttern mit Kindern
- Vorträge über vitale Ernährung und Lebensweise z.B. in Bildungsstätten, Vereinen, etc.
- Leitung von Seminaren und Kursen in Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, etc.
- Mitarbeit und Kundenbetreuung in Naturkostläden, Reformhäusern, etc.
- Journalistische T\u00e4tigkeiten
- · Zusammenarbeit mit Firmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung





Ausbildungsinhalte

Grundlagen Anatomie und Physiologie

- · Verdauungstrakt, Leber, Galle, Pankreas
- · Verdauung, Resorption und Stoffwechsel
- Bewegungsapparat, Herz-Kreislaufsystem

Lebensmittelkunde

- · Nährstoffgruppen, Makro-/Mikronährstoffe
- Lebensmittelgruppen und LM-Zusammensetzungen
- Ernährungsphysiol. Aspekte natürlicher und synthetischer Inhaltsstoffe von Lebensmitteln
- · Industrienahrung/konventionell/biologisch
- · Nahrungsergänzungsmittel: Nutzen-Schaden

Gesundheit und Krankheit

- · Abgrenzung von Prävention zu Therapie
- · Rechtliche Absicherung

Ernährungsformen im Vergleich

- Vollwertkonzepte
- · Vegane/vegetarische Ernährung
- Rohkost, LOGI, Trennkost, Palaeo, Blutgruppendiät
- Ganzheitliche Ernährungslehren wie: Hildegard von Bingen, TCM-, Ayurveda-, Anthroposophische Ernährungslehre
- · Diäten und Fasten

Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen

- Schwangerschaft, Stillzeit, Säugling, Kind
- · Erwachsener, Menopause, Alter
- Sporternährung

Diätetische Maßnahmen

- bei Erkrankungen des Verdauungstrakts
- bei Unter- und Überernährung
- · beim metabolischen Syndrom
- · bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ernährungspsychologie

Regulation des Essverhaltens

Bewegung

- Anspannung/Entspannung
- Stundenprofile Kraft/Kraftausdauer/Ausdauer

Grundlagen und Praxis der Ernährungsberatung

- Erfassung und Beurteilung des Ernährungszustandes
- Speiseplanerstellung

Übungen/Training/Vertiefung/Konzepte

- · EMB®-Beratung und Coaching
- Gesprächsführung
- · Mentale Strategien
- · Motivation und Selbstmanagement
- Fallbeispiele, praktische Übungen
- Konzepterstellung wie z.B. Betriebliche Gesundheitsförderung
- Eigene Konzepterstellung im Rahmen einer Facharbeit

Ausbildungsabschluss & Zertifikat

Voraussetzung: für das Erlangen des Zertifikates ist 80%ige Anwesenheit im Unterricht, Bearbeiten der Hausaufgaben, das Abhalten eines Referates und die Abgabe einer Facharbeit erforderlich.

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung ein Zertifikat, welches Ihnen erlaubt, die geschützte Bezeichnung EMB®-Berater*in/Coach (ZfN) zu führen.

Termine & Preise

Turnus 1 x jährlich im April

Dauer 1 Jahr (48 UE bzw. 192 Ustd.)

Beginn Frühjahr 2022 (Abendschule)

Kurs-Nr.: EB-A-17197

ab Mi 27.04.2022; jew. Mi 18-21.15 h plus voraussichtl. 4 Präsenztage / Hybrid

Kosten Anmeldegebühr: € 110,- plus

1. Gesamtzahlung: € 2.720,- oder

2. Teilzahlung: € 880,- plus

12x mtl. € 160,- (= € 2.800,-)

3. Monatl Zahlung

12x mtl. € 240,- (= € 2.880,-)

für ZfN-Schüler*innen:

Anmeldegebühr: entfällt

1. Gesamtzahlung: € 2.450,- oder

2. Teilzahlung: € 780,- plus

12x mtl. € 145,- (= € 2.800,-)

3. Monatl Zahlung

12x mtl. € 215,- (= € 2.580,-)

Haupt-Dozentin

HP Dr. rer. nat. Sandra Krauß



PRÄSENZ - Ausbildung EMB® - Berater*in/Coach

Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberater*in

Ab November bieten wir die Ausbildung wieder in Präsenz an. Ausbildungsinhalte, Berufsmöglichkeiten, sowie Abschluss und Zertifikat sind identisch mit denen der Online-Ausbildung (siehe vorhergehende Doppelseite).

Termine & Preise

Turnus 1 x jährlich im November

Dauer 1 Jahr / 2 Semester (48 UE bzw. 192 Ustd.)

Beginn Herbst 2022 (Wochenend-Ausbildung)

Kurs-Nr.: *EB-A-16975* **ab Sa/So 05./06.11.2022** jew. Sa/So 9.30-17 h insg. 12 Wochenenden

Kosten Anmeldegebühr: € 110,- plus 1. Gesamtzahlung: € 2.720,- oder 2. Teilzahlung: € 880,- plus

nlung: € 880,- plus 12x mtl. € 160,- (= € 2.800,-)

3. Monatl. Zahlung

12x mtl. € 240,- (= € 2.880,-)

für ZfN-Schüler*innen:

Anmeldegebühr: entfällt

1. Gesamtzahlung: € 2.450,- oder 2. Teilzahlung: € 780,- plus

Teilzahlung: € 780,- plus 12x mtl. € 145,- (= € 2.800,-)

3. Monatl. Zahlung

12x mtl. € 215,- (= € 2.580,-)

Haupt-Dozentin

HP Dr. rer. nat. Sandra Krauß







Die Schulräume

befinden sich in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof, im Atelierhaus des Innenhofes der Hirtenstraße 26, rundherum abgeschirmt von störendem Verkehrslärm – eine kleine, ruhige Oase inmitten Münchens.

Schauen Sie doch einfach mal herein, Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Schulsekretariat (im Atelierhaus, 2. Stock)

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 08:30–13:00 Uhr und 14:00–19:00 Uhr

Freitag 08:30–19:00 Uhr Samstag 08:30–12:00 Uhr

Tel. Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 09:00–13:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr

+49 (0)89 545 931-0 Freitag 09:00–18:00 Uhr

Samstag 09:30–12:00 Uhr

Während der bayerischen Schulferien gelten eingeschränkte Zeiten.



Zentrum für Naturheilkunde

Heilpraktikerschule und Fortbildungszentrum Reinhold Thoma

Hirtenstraße 26 ◆ 80335 München www.zfn.de ◆ info@zfn.de Tel. +49 (0)89 545 931-0

Bankverbindung

HypoVereinsbank München IBAN: DE43 700 202 70 0044 8899 00 BIC: HYVE DE MM XXX