

Shiatsu Cuisine

Shiatsu zum Leben

Ernährungsberatung in der Shiatsu-Praxis – Chinesische Diätetik

In der Ernährungsberatung der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) werden Nahrungsmittel wie Arzneimittel nach ihrer Wirkung auf den Körper betrachtet. Z. B. kühlen oder erhitzen sie den Körper, oder: welche Organe sprechen die Nahrungsmittel an?

Die chinesische Ernährungslehre befasst sich mit dieser Wirkung und steht uns als systematisches Handwerkszeug zur Verfügung dem Menschen passend zu seiner energetischen Verfassung und passend zur Jahreszeit Ernährungsempfehlungen mitzugeben. In der Praxis stellt dies eine ideale Unterstützung dar, den Patienten/Klienten auf dem Weg der Lebenspflege in seiner/ihrer Selbstfürsorge zu unterstützen ohne den Genuss und Spaß am Essen zu beeinträchtigen.

Die Fortbildung befähigt zur Beratung der Typ-gerechten Ernährung zur täglichen Anwendung in der Küche. Darüber hinaus geben Ernährungstherapeuten der Chinesischen Diätetik individuelle Ernährungsberatungen bei akuten und chronischen Krankheiten und können bei entsprechender Grundlagenqualifikation therapeutisch damit arbeiten.

23. – 24.9.2017

Shiatsu-Cuisine 1: Die goldene Mitte

- Die Systematik der Chinesischen Ernährungslehre erfassen:
- die fünf Geschmäcker, das Temperaturverhalten, Organ/Meridianbezug, energetische Wirkung
- Lebensmittelgruppen und Beispiele einzelner Lebensmittel
- Wie gestalte ich eine Ernährungsberatung?
- Praxis Ernährung: Kochen für die Mitte – Getreide, Gemüse und Kräuter

10. – 11.2.2018

Shiatsu-Cuisine 2: Anwenden und empfehlen

- Praxis der Beratung - Kleine Schritte, große Wirkung
- Anamnese und Beratung unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und der täglichen Rahmenbedingungen
- Jahreszeitliche Ernährung
- Praxis Ernährung: Harmonisieren und Aufbauen: Congees und Kraftsuppen

21. – 22.4.2018

Shiatsu-Cuisine 3: Wissen, wie es wirkt

- Unverträglichkeiten, Allergien und Verdauungsprobleme aus Sicht der TCM
- Anpassen von Rezepten, umsetzbare Empfehlungen für den Alltag
- Besprechung von eigenen Fällen
- Praxis Ernährung: Heilsames Essen für jeden Tag

Praxis der Ernährungsberatung:

Bei allen drei Kursen kochen und essen wir gemeinsam.

Teilnahme – und Abschluß-Zertifikat bei allen 3 Kursen

Voraussetzungen:

Vorkenntnisse erforderlich in den Grundkonzepten der Fünf Wandlungsphasen, Yin/Yang, Qi

Zielgruppe:

- Externe Shiatsu-Praktiker/innen (auch in Ausbildung), die die Voraussetzungen erfüllen
- Vorkenntnisse erforderlich in den Grundkonzepten der Fünf Wandlungsphasen, Yin/Yang, Qi
- Alle, die die Voraussetzungen der Vorkenntnisse erfüllen.

Über mich:

25 Jahre Erfahrungswissen aus meiner Shiatsu- und Naturheilpraxis vereinen sich mit meiner Passion zum Kochen. Die Gabe, mir den Geschmack eines neuen Gerichtes unmittelbar vorstellen zu können, angereichert mit dem Wissen um die Wirkung der Zutaten - das ist Charlotte in ihrer Shiatsu-Cuisine.

Master of Chinese Dietetics, Ernährungsberaterin TCM, Heilpraktikerin seit 1991, GSD- anerkannte Shiatsu-Praktikerin seit 1993, GSD- anerkannte Lehrerin