

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Übersicht der geplanten Unterrichtsinhalte für die Ausbildung

| | |
|---|---|
| Zelle | Zellkern -> DNA (Umprogrammieren ...) Mitochondrien - > Alterungsprozess Ribosomen -> Eiweißsynthese (was baue ich auf ?!) Zellmembran -> Stofftransport (was lasse ich rein... ?) |
| Herz | Aufbau -> Kammern, Vorhöfe, Herzklappen Blutfluss -> großer/ kleiner Kreislauf Impulsgebung und Stromleitung am Herzen / Schrittmacherzellen → Geistiges Arbeiten → Thema: Liebe |
| Kreislauf | Blutdruck (Wasser, Gefäßspannung, Niere) Aufbau der Gefäße Blutdruckregulation → Unter Spannung stehen ... Stress-Regulation |
| Kapillarsystem, Lymphgefäßsystem | Stoffaustausch Ödeme, „Entgiften“ ins Bindegewebe → Möglichkeiten der „Einflussnahme“ |
| Blut | Blutbestandteile Aufgaben der verschiedenen Zellen und Stoffe Immunsystem, Immunabwehr → Der Fluss des Lebens ... → Überforderung unserer Abwehr |
| Niere | Aufbau, Harnbildung Harnpflichtige Stoffe Blase, Inkontinenz → Angst |
| Lunge, Atemwege | Aufbau, Funktion Asthma, Allergien → Lunge-Haut → Lunge/ Dickdarm |
| Leber, Galle | Aufbau der Leber Stoffwechselfabrik, Entgiftungsorgan Galle-Produktion → Wut |
| Verdauung | Zähne -> Zahn-Organ-Bezug Verdauungsweg Mund – After → Bauchgehirn → Nahrungallergien |

| | |
|---------------------------|--|
| Stoffwechsel | Nährstoffe Abbau von Fetten, Eiweißen, Kohlenhydraten Vielfalt der Ernährungsweisen |
| Milz / Pankreas | Aufbau + Funktion <ul style="list-style-type: none"> → die innere Mitte → Solarplexus → Erdelement |
| Nervensystem | Aufbau Nervenzelle Reizbildung und Reizweiterleitung Willkürliches und unwillkürliches Nervensystem Transmittersubstanzen <ul style="list-style-type: none"> → N. vagus – der große Ruhenerve → Innere Balance |
| Gehirn, Rückenmark | Aufbau, Bedeutung + Funktion wichtiger Gehirnabschnitte Hirnnerven, Spinalnerven <ul style="list-style-type: none"> → Achtsamkeit statt reflexhaftes Reagieren |
| Limbisches System | Amygdala, Hippocampus <ul style="list-style-type: none"> → von der Angst ins Glück → Alzheimer ist heilbar |
| Hormonsystem | Hypothalamus, Hypophyse, Zirbeldrüse, Schilddrüse <ul style="list-style-type: none"> → Spirituelle Bedeutung der Zirbeldrüse |
| Sinnesorgane | Auge + Ohr <ul style="list-style-type: none"> → Welches Bild mache ich mir von der Welt, den Menschen etc.? → Was höre ich? Wie höre ich zu? |
| Eigene Praxis | Setting ... Gesetzlicher Rahmen ... Abgrenzung Therapie - Beratung |

Themen, denen wir im Laufe des Jahres begegnen

| | |
|-------------------------------------|---|
| Psychohygiene | Wie Sorge ich für mich? Eigene Grenzen ... HelferInnen-Syndrom |
| Psychotherapeutische Ansätze | |
| Naturheilkunde | Einblicke in den Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Jin Shin Jyutsu – Japanisches Heilströmen Mudra-Lehre |
| Chakren | Energiesysteme und Arbeiten mit den Chakren |
| Systemisches Denken | Wir sind nicht allein Veränderung beginnt in uns |
| Basics der Gesprächsführung | Wie kann Beratung gelingen? |

Ausbildungsleitung: Ananda Ulrike Best

Stand: 1. Februar 2023