



Samuel Hahnemann Schule GmbH

Mühlemattstrasse 54
5000 Aarau
Tel.: 062 822 19 20
Fax: 062 822 20 88

info@hahnemann.ch
www.hahnemann.ch



Bürozeiten

Montag bis Donnerstag
08.30 bis 11.30 Uhr
13.30 bis 16.00 Uhr

Freitag
08.30 bis 11.30 Uhr

Telefonbeantworter, Fax und
Mail-Box nehmen Ihre Mitteilun-
gen jederzeit entgegen

Lehrperson

Pia Sangiorgio

Bereichsleitung
zelltral® Ernährungs-Coaching

Pia Sangiorgio ist diplomierte Naturärztin NVS mit Spezialisierung auf Ernährungsmedizin und eine auf den individuellen Bedarf und die aktuelle Lebenssituation abgestimmte Ernährung. Sie führt seit 1994 eine eigene Praxis für Ernährungs-Coaching in Münchenbuchsee/BE. Seit 2000 ist sie Inhaberin und Geschäftsführerin der zelltral GmbH.



Zwischen 1991 und heute hat sie ihr Wissen kontinuierlich erweitert, unter anderem mit Ausbildungen in Bedarfsorientierter Ernährung nach Heinrich Tönnies, Metabolic Typing und Vitalstofftherapie als auch in systemorientierter Kurzzeittherapie/NLP und systemischem Management. In enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Spitzensportlern hat Pia Sangiorgio ihren Ernährungs-Coaching-Ansatz verfeinert. Sie berät Einzelpersonen und ist eine gefragte Kurs- und Seminarleiterin in Unternehmen, Schulen und anderen Institutionen.

Lange Jahre waren Klettertouren im Hochgebirge und Expeditionen, etwa in Peru, ihre Leidenschaft. Heute geniesst die verheiratete Mutter zweier Buben in ihrer Freizeit gerne die Familie, Natur, Musik, Ruhe und feines Essen.

Zelltral® Ernährungs-Coaching

Grundsätzliches

Der Mensch ist, was er isst
– das ist eine alte Weisheit. Doch was bedeutet sie für uns? Heutzutage sind wir reichlich informiert über sogenannte „gesunde“ Ernährung. Trotz allem nehmen Stoffwechselstörungen, Krankheiten, Übergewicht und Erschöpfung zu.



Essen und Trinken steuern die Gesundheit, das psychische Befinden und die Leistungskraft. Wer die spezifischen Wirkungen der Nahrungsmittel kennt und für sich nutzt, kommt mit Rückenwind an seine Ziele.

zelltral® Ernährungs-Coaching vermittelt Wissen basierend auf den grundlegenden Gesetzen der Körperabläufe (Physiologie) und der Natur (Chronobiologie). Die zahlreichen Faktoren, die den Bedarf an Nährstoffen und Vitalstoffen verändern, werden mit einbezogen. Ein Ungleichgewicht im Nährstoff- und Vitalstoffhaushalt kann zu Allergien, Schmerzen, Erschöpfung, psychischer Unstabilität oder Hautproblemen führen.

Aus diesem Zusammenspiel lassen sich einfach und logisch die im Moment benötigten Nahrungsmittel mit ihren spezifischen Wirkungen erkennen.

Die grundsätzliche Frage lautet: „Wer isst zu welcher Tageszeit was, in welcher Menge, in welcher Qualität, wie regelmässig?“

Auch Fragen bezüglich Nahrungsergänzung werden in diesem Kurs detailliert beleuchtet und beantwortet.

Ernährungswissen und Coaching

Über Ernährungswissen zu verfügen ist die eine Sache. Das Ernährungswissen im Alltag mit Disziplin umzusetzen eine andere. Coaching bietet eine Unterstützung, den eigenen Weg zur Umsetzung im Alltag zu finden und Ernährungsumstellungen erfolgreich und langfristig zu verankern.

Ziele

Sie lernen bei uns, Ihr tägliches Essen und Trinken zu Ihrer Stärkung und für eine stabile körperliche und psychische Gesundheit zu nutzen.

Der Lehrgang ermöglicht Ihnen, Nahrungsmittel differenziert zu betrachten. Denn schon der römische Heiler und Philosoph Lucretius erkannte: „Was den Einen nährt, bringt den Andern um“.

Sie werden lernen, wer wann welches Nahrungsmittel braucht und wer sich mit welchen Nahrungsmitteln schwächt. Ihr Wissen über die Wirkungsweise der Nahrungsmittel können Sie für sich nutzen und in Ihrem Umfeld einfließen lassen.

- Sie kennen die Grundlagen der Ernährung und der Nahrungsmittel
- Sie verstehen die wichtigsten physiologischen und chronobiologischen Abläufe, die Basis einer individuell bedarfsgerechten Ernährung sind
- Sie kennen sich aus in Nahrungsmittelqualität, -einkauf, -lagerung und schonungsvoller Zubereitung
- Sie betrachten ein Nahrungsmittel aus verschiedenen Blickwinkeln und können entscheiden, welcher dieser Blickwinkel aktuell der passende ist
- Sie kennen Faktoren, die den Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöhen
- Sie sind in der Lage, anhand körperlicher Symptome und psychischem Befinden einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel zu erkennen
- Sie wählen gezielt Nahrungsmittel in die Mahlzeiten, um einen Mangel im Stoffwechsel auszugleichen oder einen erhöhten Bedarf abzudecken
- Sie stellen für die verschiedenen Ernährungstypen individuell passende Mahlzeiten zusammen
- Sie nutzen den wirkungsvollen Einfluss Ihres Essens und Trinkens für Wohlbefinden, anhaltende Gesundheit und Lebensenergie



Inhalte

- Ernährungs-Situation heute - Aspekte der Ernährung
- Grundlagen der Nahrungsmittel und Getränke: Nährstoffe, Qualität, Zusatzstoffe, Zubereitung
- Grundlagen der Physiologie: Stoffwechsel, Verdauung, Hormonsystem, Immunsystem, Nervensystem
- Grundlagen der Chronobiologie: Rhythmen in der Natur, im Körper, in der Nahrungsaufnahme
- Faktoren, die den Nährstoffbedarf beeinflussen: Umweltbelastungen, Alter, Klima, Veranlagung u.a.
- Bedarfsorientierte Ernährung (nach Tönnies)
- Spezifische Wirkungen der Nahrungsmittel und Getränke
- Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, Sekundäre Pflanzenstoffe: ihre Funktionen und Wirkungen auf Körper und psychisches Befinden
- Mangelsymptome körperlich und psychisch als Hinweise auf ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt
- Nahrungsergänzung
- Metabolic Typing – Ernährungstypen (nach Watson, Bieler/Cooper, Kelley, D'Adamo)
- Die Rolle der Ernährung in aktuellen Gesundheitsthemen wie Allergien, Übergewicht, Erschöpfung, Entzündungen
- **Zentraler Bestandteil des Lehrgangs:**
Wie mit gezieltem Essen und Trinken ein Ausgleichen eines Nährstoff-Mangels behoben werden kann und welche Nahrungsmittel in welcher Menge, wie oft, wie regelmässig und in welcher Qualität für die aktuelle Situation am besten sind
- Coaching: Beobachtungs- und Fragetechnik für die Gesprächsführung
- Die Inhalte werden praxisnah mit konkreten Anleitungen für die Umsetzung im familiären und beruflichen Alltag vermittelt

Änderungen vorbehalten.



Unterlagen und Lehrmittel

Im Unterricht werden Skripte abgegeben. Die Anschaffung von Fachliteratur ist nicht zwingend. Es wird auf Fachbücher hingewiesen, die als nützliche und interessante Nachschlagewerke angeschafft werden können.

Ausbildungsmethoden

- Impulsreferate durch die Lehrperson
- Einzelarbeit / Partnerarbeit / Gruppenarbeit
- Diskussionen / Präsentationen / Kurzreferate

Zeitaufwand für Selbststudium

Zum Selbststudium zwischen den Schultagen gehören das Umsetzen des Gelernten, um eigene Erfahrungen zu sammeln und Wirkungen zu beobachten. Im Weiteren werden im Unterricht Aufgaben mitgegeben wie beispielsweise

- zu einer Nahrungsmittelgruppe/einem Nährstoff aktuelle Informationen zusammenzutragen
- über ein Thema aus dem Ernährungsalltag eine kurze einfache Präsentation zu erstellen
- Fallbeispiele beschreiben

Voraussetzungen und Anforderungen

Für wen ist dieser Lehrgang geeignet?

- Für Personen, die neue Sichtweisen kennen lernen und Klarheit im Ernährungsbereich erhalten möchten.
- Für alle, die die spezifischen Wirkungen der Nahrungsmittel persönlich erfahren und für sich nutzen möchten.
- Für Leute, die diese Kenntnisse ihrem Umfeld (Familie etc.) zu Gute kommen lassen möchten.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig.

Sie profitieren am meisten von diesem Lehrgang, wenn Sie aktiv am Unterricht teilnehmen und das Gelernte im Alltag ausprobieren. Ihre Erfahrungsberichte und die Rückmeldung in die Klasse sind Bestandteil der Schultage.

Medizinische Kenntnisse sind von Vorteil jedoch nicht Voraussetzung für die Teilnahme.



Lehrgangs-Abschluss

Wer am Ende des Lehrganges die 2-stündige schriftliche Prüfung bestanden und eine schriftliche Arbeit zu einem abgesprochenen Thema erstellt hat, erwirbt damit das Zertifikat „zelltral® Ernährungs-Coaching Stufe 1“.

Eine Krankenkassen-Anerkennung ist zur Zeit möglich, wenn zusätzlich 600 Lektionen schulmedizinische Grundlagen ausgewiesen werden können. Nähere Auskünfte erteilt die Schulleitung.

Nach Abschluss des Lehrgangs besteht die Möglichkeit, den Aufbaukurs „zelltral® Ernährungs-Coaching für Therapeuten“ zu besuchen.

Modalitäten:

Umfang 150 Stunden

Daten siehe beiliegende Agenda

Kurzeiten 08.30 bis 17.30 Uhr

Kursort WEG Weiterbildungszentrum für Gesundheitsberufe
Mühlemattstr. 54, 5000 Aarau

Schulgeld Fr. 4'200.-- (Fr. 3'800.-- für StudentInnen SHS)
2 Raten à Fr. 2'120.-- oder 12 Monatsraten à Fr. 360.--
Einschreibengebühr Fr. 150.--, fällig bei Vertragsunterzeichnung
Prüfungsgebühr Fr. 150.--
Skripte inbegriffen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Abmeldung

Nach erfolgter, definitiver Anmeldung ist ein Rücktritt vom Vertrag bis 10 Wochen vor Kursbeginn ohne Kostenfolge möglich. Bei einer späteren Abmeldung vor Kursbeginn ist die Anmeldegebühr geschuldet. Ab Kursbeginn gelten die Kündigungsfristen gemäss Vertrag.

Zahlungsbedingungen

Siehe Ausbildungsvertrag. Die Reise-, Verpflegungs- und Unterkunftskosten sowie ev. die Pensionskosten sind nicht im Schulgeld enthalten.

Skripte

Alle in der Schule abgegebenen Skripte sind im Schulgeld inbegriffen. Die StudentInnen verpflichten sich zur Wahrung des Copyrights bei allen Unterrichtsunterlagen.

Prüfungen und Bestätigungen

Die Promotionsordnung des Ausbildungsvertrages informiert über die Prüfungen und die damit verbundenen Ausbildungsbestätigungen und Zertifikate.

Versicherungen

Die SHS haftet nicht für Verlust oder Diebstahl der persönlichen Gegenstände der StudentInnen. Der Abschluss einer Krankheits- oder Unfallversicherung ist Sache der Studierenden.



LUST auf eine neue PERSPEKTIVE ?

Klassische Homöopathie

Tierhomöopathie **neues Kursangebot**

Ernährungsberatung

Ernährungscoaching

Heilen mit Bachblüten

Schulmedizinische Grundlagen

SEIT 20 JAHREN

Kursorte:
Aarau & Zürich

WWW.HAHNEMANN.CH

Ausbildungen

AM BESTEN DIE BESTE

062 822 19 20

