

**Ausbildung  
START Mai 2012**

Ernährung  
nach den  
5 Elementen



## Ausbildung 2012 in Ernährungsberatung Ernährung nach den 5 Elementen

Der Beruf des Ernährungsberaters hat Zukunft, denn es zeichnen sich große Trends ab. Themen rund um Wellness und Fitness boomen – insbesondere weil die Bevölkerung immer älter wird, aber jung und vital bleiben möchte.

Die Ernährung kann hier einen wesentlichen Beitrag leisten.

Viele Ernährungsformen bieten keine individuellen Lösungen sondern oftmals nur Richtlinien und Grenzen. Die Ernährungslehre nach den 5 Elementen basiert auf dem jahrtausendealten Wissen, den Beobachtungen, dem Erfahrungsschatz und der Lebensweisheit der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

Dieses Wissen kann problemlos auf unsere heutige Lebensweise und unsere westlichen Nahrungsmittel übertragen werden. Die TCM geht davon aus, dass alles zwischen Himmel und Erde einem stetigen Wandel unterliegt. Nichts ist beständiger als die Veränderung der äußeren und inneren Einflüsse. Diese Wandlungskraft spiegelt sich in Jahreszeiten, Klimaeinflüssen wie auch in unserem Alter und den Emotionen.

**Die Grundidee der TCM ist das Vorbeugen - die Prävention und somit die Stärkung der Wandlungsfähigkeit und Abwehrkraft.**



Die 5 Elemente **Holz**, **Feuer**, **Erde**, **Metall** und **Wasser** sind ein organisches ständiges Wandlungsmodell, wie wir es bei den Jahreszeiten *Frühling*, *Sommer*, *Spätsommer*, *Herbst* und *Winter* in der Natur erleben.

Auch unsere Lebensmittel tragen charakteristisch diese Einflüsse in sich und haben dadurch thermische Eigenschaften (*kalt*, *erfrischend*, *neutral*, *wärmend*, *heiss*).

Jede einzelne Geschmacksrichtung - ob *sauer*, *bitter*, *süß*, *scharf* und *salzig* besitzt zudem eine bestimmte Wirkungsweise (zusammenziehend, nach unten leitend, nährend, befeuchtend, stagnationslösend usw.) auf unseren Körper.

## Altes Wissen neu entdeckt...

Auch in alten Schriften der Klostermedizin und in Büchern von Hildegard von Bingen finden wir diese Ansätze... eine naturkonforme Ernährung und das Wissen um die Wirkungsweise unserer Lebensmittel sowie deren Anwendung ist bei uns mittlerweile in Vergessenheit geraten.

Doch nur wenn wir den Menschen als Abbild des Geschehens in der Natur betrachten, können wir uns wieder **naturorientiert** und gemäß den Jahreszeiten ernähren um die Wandlungskraft zu fördern.

### **Dann sind Lebensmittel in ihrer Funktion auch wieder Mittel zum Leben.**

Entwickelt sich der Mensch gegen die Natur stagniert die Wandlungsfähigkeit. Dies fördert Ungleichgewichte die sich in Unwohlsein bis zum Kranksein äussern können.

Wir essen mehrmals pro Tag und haben täglich die Chance uns mit einer genuss-vollen Ernährung viel Gutes zu tun. Steigern Sie das Wohlbefinden, die Vitalität und Lebensfreude durch harmonische Speisen und berücksichtigen Sie die Grundlagen der 5elemente Kochkunst.

## Zielgruppe

Für die Ausbildung zum 5elemente-Ernährungsberater

Für die Teilnahme an diesem Lehrgang sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Diese Ausbildung steht allen Menschen offen, denn für die Ausübung einer Tätigkeit als Ernährungsberater bedarf es in Deutschland keiner gesetzlichen Legitimation.

Wir bieten Ihnen mit diesem Lehrgang alle erforderlichen Kenntnisse für eine eigenständige Tätigkeit als Ernährungsberater/in mit unterschiedlichen Umsetzungsmöglichkeiten.

Kursteilnehmer aus dem Bereich Gesundheits- und Lebensberater, Beschäftigte im Bereich Wellness und Gesundheitsprävention, Naturheilärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Qi-Gong-Praktiker usw. nutzen diese Zusatzausbildung um ihre therapeutische Arbeit mit der Ernährungsberatung zu ergänzen.

## Informationsangebot

### Kochkurse und Tagesseminare im Großraum Stuttgart

In den Kochkursen und Seminaren erhalten Sie einen kleinen Einblick in die praktische Umsetzung der Grundprinzipien der 5-Elemente-Küche. Hier finden wir auch Raum für Fragen und es besteht die Möglichkeit, sich über die Ausbildung in Ernährungsberatung näher zu informieren.

### Kochkurse am Abend – die 5 Wandlungsphasen – der Jahreskreislauf

Finden regelmäßig in der BIO-Kochgalerie des Öko-Hofgut Hagenbach in 71522 Backnang bei Stuttgart statt.

Die aktuellen Kurstermine finden Sie unter [www.kocherlebnisse.de](http://www.kocherlebnisse.de)

Hier erleben Sie einen Streifzug durch die Jahreszeiten – zu jedem Element in der entsprechenden Jahreszeit findet ein Kochkurs von 19.00 bis 22.00 Uhr statt.

#### Wandlungsphase **WASSER – Winterküche**

**Dienstag, 07. Februar 2012 Uhr** Euro 68,00 Euro inkl. Bio-Lebensmittel

#### Wandlungsphase **HOLZ – Winterküche**

**Freitag, 20. April 2012 Uhr** Euro 68,00 Euro inkl. Bio-Lebensmittel

#### Wandlungsphase **FEUER – Sommerküche**

**Donnerstag, 12. Juli 2012 Uhr** Euro 68,00 Euro inkl. Bio-Lebensmittel

#### Wandlungsphase **METALL – Herbstküche**

**Freitag, 26. Oktober 2012 Uhr** Euro 68,00 Euro inkl. Bio-Lebensmittel

### Tages-Seminare – die 5 Elemente-Basenküche

An diesen Tages-Seminaren kombinieren wir die 5-Elemente-Küche mit basenreichen Lebensmitteln.... Übersäuerung ist ein großes Thema und fast alle Beschwerden beginnen in einem sauren Stoffwechsel-Milieu.

Sie erfahren an diesem Tages-Seminar von 10.00 bis 18.00 Uhr, wie man den Säure-Basen-Haushalt jahreszeitlich und thermisch in Balance bringt, und das unter den Gesichtspunkten der 5-Elemente-Philosophie.

#### Tages-Seminar im Frühjahr

**Samstag, 17. März 2012**

#### Tages-Seminar im Herbst

**Samstag, 15. September 2012**

**Seminar-Inhalte:** Was sind Säure-Bildner und Basenbildner – Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel – Entlastungskur im Alltag – Vorstellung der Basenfasten-Kur – und viel lebendige Kochpraxis und umfangreiche Seminar-Unterlagen Euro 172,55 inkl. aller Zutaten und Getränke

Alle Kurse finden in Backnang bei Stuttgart in den Seminar-Räumen des BIO-Hofgut Hagenbach statt. Anmeldung und weitere Informationen bei Isabel Ockert +49 (0) 79 76 – 91 08 18 oder per E-Mail unter [info@isabel-ockert.de](mailto:info@isabel-ockert.de) wie auch online unter [www.kocherlebnisse.de](http://www.kocherlebnisse.de)

# Ernährung nach den 5 Elementen

## Ausbildungslehrgang in Ernährungsberatung

Unterrichts-Einheiten	Thema	Beschreibung
<b>4 UE</b> Block 1	Einleitung Teil 1	- Yin und Yang - die Lebenskraft Qi - der Rhythmus der Jahreszeiten - die 5 Wandlungsphasen
<b>4 UE</b> Block 1	Einleitung Teil 2	- die Zyklen der 5 Wandlungsphasen - die Organuhr - der Dreifach-Erwärmer - Yin- und Yang-Organen
<b>60 UE</b> Physiologie Block 2+3  Pathologie Block 4+5	Physiologie und Pathologie  ... die Syndrome in der TCM	- Physiologie der Organ-Paare Milz-Magen, Leber-Galle, Herz-Dünndarm-Perikard und Drei-Erwärmer, Lunge-Dickdarm, Niere-Blase  - Pathologie der Funktionskreise Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser
<b>4 UE</b> Block 5	Diagnostik	- Einführung in die Zungen- und Gesichts-Diagnose
<b>12 UE</b> Block 1	Ernährungslehre	- Thermische Wirkung von Nahrungsmitteln - die 5 Geschmacksrichtungen - Kochen nach Jahreszeiten - Nahrungs-Qualität - Verdauungshilfen und Kochweisen
<b>3 UE</b> Block 7	Ernährung und Psyche	- Psychische und geistige Aspekte der Fünf Elemente
<b>16 UE</b> Block 6	Ernährungsberatung - Live-Befunderhebung - Live-Beratung	- Struktur und Ablauf - praktische Übungen und Gruppenarbeiten - gemeinsame Ausarbeitung eines Falles - Diagnostik und Beratung
<b>5 UE</b> Block 7	Ernährung aus westlicher Sicht	- Alternative Ernährungsformen - Ernährungskonzepte für bestimmte Personenkreise
<b>2 UE</b> Block 7	Verdauung aus westlicher Sicht	- Der Verdauungsapparat und seine Aufgaben
<b>2 UE</b> Block 7	Sonderformen der Ernährung	- Empfehlungen bei Nahrungsintoleranzen und Allergien
<b>8 UE</b> Block 3	Kochpraxis	- Praktische Umsetzung – Kochworkshop - Warenkunde
<b>120 UE</b>		

# Kurszeiten der Ausbildung

## Ausbildungswochenende – Block 1 und 3

Freitag:	15 <sup>00</sup> bis 18 <sup>00</sup> Uhr	ohne Pause
Samstag:	10 <sup>00</sup> bis 18 <sup>00</sup> Uhr	Pause 90 Min. über den Tag verteilt
Sonntag:	9 <sup>00</sup> bis 16 <sup>00</sup> Uhr	Pause 90 Min. über den Tag verteilt
		insgesamt 15 Std. Unterricht = <b>20 UE</b>

## Ausbildungswochenende – Block 2, 4, 5, 6, 7

Samstag:	10 <sup>00</sup> bis 18 <sup>00</sup> Uhr	Pause 90 Min. über den Tag verteilt
Sonntag:	9 <sup>00</sup> bis 16 <sup>00</sup> Uhr	Pause 90 Min. über den Tag verteilt
		insgesamt 15 Std. Unterricht = <b>16 UE</b>

Ergibt 120 Unterrichts-Einheiten an 7 Wochenenden + 1 Prüfungstag

## Das Einzigartige an dieser Ausbildung

- ✓ Eine Dozentin aus der Praxis, die etliche 5-Elemente-Projekte begleitet hat und mit großem Erfahrungsschatz unterrichtet.
- ✓ Eine 5-Elemente-Ausbildung die auch westliche Themen vermittelt und auf aktuelle Bedürfnisse in der Beratungspraxis ausgerichtet ist.
- ✓ Umfangreiches Ausbildungsmaterial das ständiger Überarbeitung und einem hohen Qualitätsstandard unterliegt.
- ✓ Zum Ausbildungsinhalt zählen auch die entsprechenden Vorlagen und Werkzeuge für die spätere Umsetzung. Sie können nach dem Lehrgang sofort professionell durchstarten und mit erprobten Konzepten arbeiten. Hier ist die TCM-Datenbank eines der wertvollen Instrumente. **[www.5elemente-Datenbank.de](http://www.5elemente-Datenbank.de)**
- ✓ Auch Praxis-Einheiten zählen zum Ausbildungsinhalt... mit der Gruppe unterrichten Sie einen Kochworkshop und haben auch die Möglichkeit die eigene Vortragstätigkeit zu schulen.
- ✓ Mit der Eigenvermarktung lassen wir Sie nicht im Regen stehen. Ein Berater-Portal und Netzwerk steht Ihnen zur Verfügung. **[www.5elemente-Berater.com](http://www.5elemente-Berater.com)**
- ✓ Jährliche Fortbildungen ermöglichen kontinuierlichen Fortschritt und dienen zur Vertiefung des eigenen Wissens und als wertvoller Erfahrungsaustausch.

### Hier nochmals im Detail.....

In dieser Ausbildung wird der Bogen zwischen OST und WEST gespannt.

Themen wie z.B. der Verdauungstrakt, verschiedene Ernährungsformen, Allergien und Nahrungsintoleranzen, unser Immunsystem uvm. werden auch aus westlicher Sicht ebenfalls beleuchtet und betrachtet.

Zur Umsetzung des theoretischen Wissens hilft Ihnen der Kochworkshop mit viel Praxis-Wissen um später auf die einzelnen Lebenssituationen der Klienten einzugehen. Hier werden auch Themen zum Kochmanagement, Einkauf und Vorratshaltung sowie Warenkunde behandelt.

Zudem ist diese Ausbildung ein **einzigartiges Angebot auf dem Markt**, in welchem während der Ausbildung mittels einer **T C M-Datenbank** intensiv die Syndromfindung und **Auswahl der Nahrungsmittel** erlernt und geübt werden und für die spätere Arbeit ein wertvolles Ausarbeitungswerkzeug zur Verfügung steht.

## 5-Elemente Datenbank

Die Seminar-Teilnehmer können diese Datenbank zu Vorzugspreisen nutzen, um später in der eigenen Ernährungspraxis professionelle Beratungsmappen zu erstellen.

Mit diesem Werkzeug sparen Sie bis zu 75% der üblichen Ausarbeitungszeit einer Ernährungsberatung.

Am 6. Ausbildungswochenende erhalten Sie zudem Arbeitsmaterialien auf einer CD mit dessen Inhalten und Vorlagen Sie für Ihre Klienten eine Ernährungsmappe zusammen stellen können.

Das Ausbildungsangebot bieten Ihnen „nicht nur“ das theoretische Wissen, sondern auch eine Fülle an praktischem Material für Ihre erfolgreiche Beratungstätigkeit.

## Nachbetreuung - Service und Netzwerk

Um erfolgreich durchzustarten ist es nach der Ausbildung nötig, dass Sie gezielt für sich werben. **Mit dieser Herausforderung lassen wir Sie nicht alleine...**

Den Absolventen der Ausbildung steht das internationale Berater-Portal unter [www.5elemente-Berater.com](http://www.5elemente-Berater.com) zur Verfügung.



Hier präsentieren sich professionell arbeitende Berater/-innen aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien mit eigener Profilseite und bewerben Ihr Dienstleistungsangebot.

Diese Internetseite dient als Berater-Suchdienst und bietet ein breites Informationsangebot rund um die 5-Elemente-Ernährung. Im internen Bereich mit Log-in-Funktion können Sie sich mit anderen Berater/-innen austauschen.

# AUSBILDUNGSBEGINN + TERMINE START MAI 2012 IN BACKNANG

1. Ausbildungswochenende:	FR-SO	04.05. - 06.05.2012
2. Ausbildungswochenende:	SA-SO	16.06. + 17.06.2012
3. Ausbildungswochenende: mit Kochpraxis am SA in der BIO-Kochgalerie	FR-SO	20.07. - 22.07.2012
4. Ausbildungswochenende:	SA-SO	22.09. + 23.09.2012
5. Ausbildungswochenende:	SA-SO	20.10. + 21.10.2012
6. Ausbildungswochenende:	SA-SO	24.11. + 25.11.2012
7. Ausbildungswochenende:	SA-SO	12.01. + 13.01.2013
Prüfungstag, Abschluss-Fest Brunch und Vorträge... Ausklang	SA-SO	02.02. + 03.02.2013

## Prüfung

Am Ende der Ausbildung erhalten alle Teilnehmer eine Teilnahme-Bestätigung. Außerdem haben Sie die Möglichkeit an der schriftlichen Prüfung teilzunehmen, bei der eine Ausarbeitung eines Fallbeispiels und eine schriftliche Ernährungsberatung zu erstellen ist.

Bei ausreichenden Leistungen erhalten die Teilnehmer ein Ausbildungs-Zertifikat. Ihre erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen können Sie dann erfolgreich in der Ernährungsberatungspraxis umsetzen und zudem auch in Seminaren und Workshops professionell weitergeben.

## Ausbildungsort

Der Unterricht findet im Seminar-Zentrum im Bio-Hofgut Hagenbach in Backnang statt.

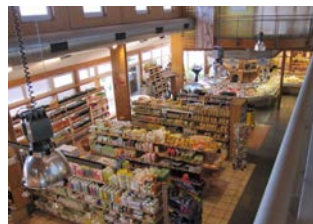
### Adresse der Seminar-Lokation:

Hofgut Hagenbach 1, 71522 Backnang

- Seminar-Zentrum auf dem Öko-Hofgut

- Bio-Markt mit über 5000 Artikeln auf 400 qm Ladenfläche

- Bio-Kochgalerie für erstklassigen Kochgenuss



### Anfahrtswegbeschreibung:

- Aus Richtung Ludwigsburg, Autobahn A81

- Nach Abfahrt von B14 rechts Richtung Innenstadt

- Nach 500 m vor AVIA -Tankstelle links in Röntgenstraße, bis zum Ende, dann links in Größeweg und nach 100 m rechts Auffahrt zum Hofgut

- Auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar – Backnang liegt im Großraum Stuttgart mit S-Bahn-Anschluss.

## Ausbildungskosten

Die Ausbildungsgebühr beträgt 2.300,00 Euro zzgl. MwSt. in Höhe von 437,00 Euro und ergibt somit einen **Gesamtbetrag von 2.737,00 Euro** inkl. MwSt.

### Verschiedene Zahlungsmöglichkeiten stehen zur Auswahl:

- **10% Frühbucher-Rabatt** / Einmal-Zahlung – Gebühr lediglich 2.463,30 Euro inkl. MwSt.  
(Bei Anmeldung ist der Gesamtbetrag in einer Rate fällig. Das Frühbucher-Angebot gilt für Anmeldungen bis spätestens 8 Wochen vor Ausbildungsbeginn und ist nach dem 04.03.2012 nicht mehr gültig.)
- **zwei Raten** mit 150,00 Euro Nachlass – Gebühr lediglich 2.558,50 Euro inkl. MwSt.  
(Bei Anmeldung ist ein Anzahlungsbetrag von 178,50 Euro inkl. MwSt. fällig und eine weitere Rate wird 14 Tage vor Ausbildungsbeginn in Höhe von 2.380,00 Euro inkl. MwSt. in Rechnung gestellt.)
- **vier Raten – übliche Zahlungsweise ohne Aufschlag**  
(Bei Anmeldung ist ein Anzahlungsbetrag von 178,50 Euro inkl. MwSt. fällig und 14 Tage vor Beginn der Ausbildung wird die zweite Rate in Höhe von 858,50 Euro inkl. MwSt. und zwei Raten jeweils zum 2. und 3. Ausbildungswochenende in Höhe von Euro 850,00 fällig.)
- **acht Raten** mit Verwaltungsaufschlag / Gesamtbetrag 2.777,00 Euro inkl. MwSt.  
(Bei Anmeldung ist ein Anzahlungsbetrag von 178,50 Euro inkl. MwSt. fällig und 14 Tage vor Beginn der Ausbildung wird die zweite Rate in Höhe 378,50 Euro inkl. MwSt. in Rechnung gestellt. Danach folgen weitere sechs Raten in Höhe von Euro 370,00 Euro inkl. MwSt. zum 2 – 7. Ausbildungs-WE welche per Bankeinzug oder Dauerauftrag zu begleichen sind.)

## Anmeldebedingungen

Ihr Ausbildungsplatz ist verbindlich für Sie reserviert, sobald die schriftliche Anmeldung vorliegt und der Anzahlungsbetrag oder der Gesamtbetrag auf dem Konto von Isabel Ockert, Nr. 102 080 003 bei der VR Bank Schwäbisch Hall, BLZ 622 901 10 gutgeschrieben ist. **Eine frühzeitige Anmeldung zum Lehrgang ist empfehlenswert, da die Teilnehmer-Zahl begrenzt ist !!!**

Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung mit Quittierung Ihrer Zahlung innerhalb einer Woche nach Zahlungseingang.

Die Ausbildungsgebühr beinhaltet die Teilnahme am Unterricht sowie alle schriftlichen Unterlagen einschl. der Prüfungsgebühr.

Teilnehmer aus dem Ausland sind ebenfalls verpflichtet die gesetzliche Mehrwertsteuer zu zahlen, da die Leistung in Deutschland erbracht wird.

Storniert der Teilnehmer – auch unverschuldet – die Teilnahme an der Ausbildung vor Ausbildungsbeginn, wird die geleistete Anzahlung abzüglich 50 Euro Bearbeitungsgebühr zurückerstattet.

Bei Nichterscheinen oder Kursabbruch ist die volle Ausbildungsgebühr zu zahlen. Wir bieten Ihnen in diesem Fall die Möglichkeit, die Ausbildung zu einem späteren Zeitpunkt oder an einem anderen Ausbildungsort nachzuholen. Zudem besteht die Alternative, die gesamte Ausbildung oder Teile davon als Fernlehrgang im Fernstudium zu absolvieren. Bei Fehlen einzelner Seminar-Tage erhalten Sie die umfangreichen Ausbildungs- unterlagen und können in der Gruppe Tonaufzeichnungen organisieren.

Findet die Ausbildung aus welchen Gründen auch immer – seitens des Veranstalters nicht statt, werden die bezahlten Gebühren erstattet. Sollte ein Seminar-Wochenende auf Grund Erkrankung des Dozenten nicht stattfinden, wird ein Nachtermin festgelegt. Weitere Ansprüche an den Veranstalter oder Dozenten sind ausgeschlossen. Der Teilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung teil.

## Dozenten-Vita:



### Isabel Ockert

Praxis für Ernährungsberatung – Kochschule  
Seminarleiterin, Dozentin, Autorin und Verlegerin

Am Brünstberg 12, D-74429 Sulzbach-Laufen

Fon +49 (0) 79 76 – 910 818

Fax +49 (0) 79 76 – 910 818

E-Mail: [info@isabel-ockert.de](mailto:info@isabel-ockert.de)

Internet-Adressen:

[www.isabel-ockert.de](http://www.isabel-ockert.de)

[www.5elemente-Ausbildung.de](http://www.5elemente-Ausbildung.de)

[www.5elemente-Berater.com](http://www.5elemente-Berater.com)

[www.5elemente-Datenbank.de](http://www.5elemente-Datenbank.de)

[www.kocherlebnisse.de](http://www.kocherlebnisse.de)



- Betriebswirtin, Handwerkskammer, Stuttgart
- Feng-Shui-Grundausbildung – INFIS, München
- Ganzheitliche Ernährungsberaterin Paracelsus-Schule, Heilbronn
- Ausbildung in Ernährungsberatung nach den 5 Elementen bei B. Temelie
- zertifizierte Basenfasten-Kursleiterin nach der Wacker-Methode
- Gesichts-Diagnostik im Mercurius-Kolleg für TCM, Köln und Workshops bei Patrick Nehls, Hamburg
- Zungen-Diagnostik AGTCM – Seminar Barbara Kirschbaum
- Ausbildung zur Entspannungstherapeutin Paracelsus-Schule, Ulm
- Seit 2003 selbständig mit Praxis für Ernährungsberatung & Kochschule
- Dozentin für Ernährung nach den 5 Elementen in Seminaren, Workshops, Kochkursen, Coachings sowie Aus- und Weiterbildungen
- Tätig in der Gastronomie, in Wirtschaftsunternehmen sowie im Privat-Kunden-Bereich – Coachings, Teambuilding, Event-Workshops uvm.
- Anbieterin der 5-Elemente-Datenbank zur Auswertung der Beratungen [www.5elemente-Datenbank.de](http://www.5elemente-Datenbank.de)
- Portalbetreiberin des internationalen Berater-Portals mit Infos rund um die 5elemente Ernährung [www.5elemente-Berater.com](http://www.5elemente-Berater.com)
- Über 500 geleitete Kochkurse und mehr als 2000 Stunden Seminarleiter- und Dozenten-Tätigkeit
- Autorin und Verlegerin des 5elemente Rezeptbuches und des 5elemente-Nahrungsmittel-Posters erschienen im [www.isaverlag.de](http://www.isaverlag.de)

