



Vegane Kochausbildung III

Gesunder Darm, vitaler Körper, lebendiger Geist

In dieser Weiterbildung beschäftigen wir uns mit den Auswirkungen unserer Ernährung auf unseren Darm, unseren Körper und unser Gehirn. In den letzten Jahren ist die Wissenschaftliche Forschung und medizinische Untersuchungen auch zu dem Ergebnis gelangt, dass Zusammenhänge bestehen.

Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda und Tibetische Medizin nutzen diese Zusammenhänge schon lange.

Sehr deutlich ist, dass je früher wir anfangen uns „gesünder“ zu ernähren desto besser für das allgemeine Wohlbefinden.

Und auch deutlich ist, dass unser „System“ je älter wir werden umso mehr Unterstützung braucht.

Beginn: Wochenende 07. - 08. September 2024!

Einstieg ins 2. Wochenende noch möglich!

Was sind die Inhalte?

Die insgesamt 6 Wochenenden dienen der Erforschung und Umsetzung.

Wir werden uns allgemeinverständlich mit folgenden Themen beschäftigen:

- Darmbesiedlung und unterschiedliche Funktionen
- Gehirnfunktion und -Nährstoffe
- Dynamik zwischen Darm und Gehirn
- Auswirkungen auf die Vitalität des Körpers
- Auswirkungen auf die Lebendigkeit des Geistes
- Was neben der Ernährung noch wichtig ist
- Prävention
- Hochwertige Eiweißquellen
- Unsere Bedürfnisse ändern sich, während wir älter werden

Die Umsetzung in den Alltag:

- Tägliches Kochen
- Qualität statt Quantität
- Speisenplanung
- Integration von unterstützenden Lebensmitteln ins tägliche Leben
- Rezepte verstehen, beurteilen und „übersetzen“
- Rezept und Erfahrungsaustausch

Theorie und immer auch die praktische Umsetzung in der Küche füllen die Unterrichtstage.

Wie viel kostet es?

2.150 € (Preis für das 1. Semester)

Frühbucherrabatt: bei gültiger Anmeldung bis zum 30. Juni 2024 reduziert sich der Preis um 150€.

Eine Ratenzahlung ist nach vorheriger Absprache mit einer Bearbeitungsgebühr von 70,00 € möglich.

Bildungsschecks des Landes NRW werden eingelöst. Diese müssen vor der Anmeldung für die BioGourmetClub Akademie beantragt werden.

Wer unterrichtet diese Ausbildung?

Diese Weiterbildung wird von unserer BIO Spitzenköchin Mayoori Buchhalter und Gastdozenten unterrichtet.

Gibt es eine Prüfung?

Für diese Weiterbildung gibt es keine Prüfung.

Es gibt ein Abschlusszertifikat der BioGourmetClub Akademie.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

Du erkennst einen Zusammenhang zwischen dem, was du isst und deiner Lebensqualität?
Dann ist diese Ausbildung richtig für dich!

Sie richtet sich außerdem an:

- Menschen aus Heilberufen
- Diätassistenten
- Ernährungsberater
- Hauswirtschafter
- Köch*innen
- Gesundheitsberater
- Ernährungswissenschaftler
- Mitarbeiter*innen aus dem Bio-Lebensmittelhandel
- Kochlehrer
- Lehrende aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin
- Menschen, die Erfahrung mit gesundheitsunterstützender Ernährung und Stärkung der Immunkraft haben, wie z.B. Absolventen/innen der Ausbildungen „Aufbruch in ein neues Leben – Kochen nach den Fünf Elementen“, der Weiterbildungen Nahrung ist Medizin, Himmlisches Gewürz, Fachmann/Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung“ und dem Fernstudium „vegetarisch-vegan geschulte/r Koch/Köchin (DHA).