

Kochen nach den 5 Elementen der TCM

Video-Fernstudium



VITALAKADEMIE

learn-@-home

Lernen **wann** und
wo Sie wollen.



INFOMAPPE

Zertifiziert durch



Erwachsenen-Bildung
mit Qualitätsgarantie.

KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN DER TCM

→ Beschreibung

Ernährung spielt eine zentrale Rolle für die Gesundheit, aber auch für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, da sind sich die Experten einig.

In kaum einem anderen Bereich gibt es so viele verschiedene Trends und Lehrmeinungen. Nach der Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt der Schlüssel zu gesunder Ernährung in „der Einzigartigkeit“ des Menschen.

Die individuelle Konstitution und das Wissen um die energetischen Zusammenhänge stehen daher bei der Ernährung nach den 5 Elementen im Vordergrund.

→ Ausbildungsziele & Tätigkeitsfelder

- Durch das Verstehen der energetischen Zusammenhänge und Beziehungen zwischen Mensch und Nahrung kann das Wissen in die Kochpraxis umgesetzt werden.
- Neben dem Erwerb von bester Eigenkompetenz bietet der Lehrgang eine ideale Zusatzqualifikation für Angestellte im gastronomischen oder hauswirtschaftlichen Bereich, auch für selbständige Energetiker und Ernährungstrainer als ideale Ergänzung zu Ihrem Tätigkeitsfeld.

Die Ausbildung richtet sich an
alle Personen, die

- ✓ Interesse an gesundheitsbewusster Ernährung und praktischem Kochen in Verbindung mit altem Wissen über energetische Zusammenhänge nach der Traditionellen Chinesischen Medizin haben

→ Teilnahme- Voraussetzungen

- **Vorraussetzung:** Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung, Lebenslauf
- **Mindestalter:** 18 Jahre
- **Dauer:** Einstieg jederzeit möglich (individuelle Zeiteinteilung)

→ Abschluss- Voraussetzungen

- 1 positiv, **absolvierte Fachkompetenztests** (Multiple Choice)
- Nachweis über **10 EH praktische Umsetzung**
- Nachweis über den **Praxistag** mit der Lehrgangslitung
- bestandene, **mündliche Abschlussprüfung**





KOCHEN NACH DEN 5 ELEMENTEN DER TCM

→ Die Ausbildung setzt sich wie folgt zusammen

- Selbststudium mit Videovortrag (Durcharbeiten des Videos, Zusammenfassen und Aufarbeiten, weiterführende Recherche: 150 EH)
- praktische Umsetzung (10 EH)
- verpflichtender Praxistag inkl. Abschlussgespräch (6 EH)
- Zur Überprüfung Ihrer Lernerfolge empfehlen wir, zusätzlich kostengünstige Coaching-einheiten bei unseren erfahrenen Vitalakademie Referent/innen zu buchen!
- Gesamtumfang der Ausbildung: 166 Einheiten

✓ **Modul 1: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**

Geschichte der TCM
Philosophie der TCM
Die Lehre von Yin und Yang
Das Konzept von Qi
Lehre von den 5 Elementen und
Wandlungsphasen
Haut und Körperflüssigkeiten

✓ **Modul 2: Die Energetik von Nahrungsmitteln und allgemeine Prinzipien**

Allgemeine Prinzipien
Temperaturverhalten von Lebensmitteln
Zuordnung der 5 Geschmäcker zu den Elementen
Die energetische Wirkung der Geschmäcker
Funktionskreis bzw. Organbezug
Wirkrichtung

✓ **Modul 3: Ernährungsempfehlungen und Nahrungsmittel**

Ernährungsempfehlungen für Tageszeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen)
Ernährungsempfehlungen für Jahreszeiten
Kochen im Zyklus der Elemente
Nahrungsmittel (Getreide, Hülsenfrüchte, Öle+Fette, Obst+Gemüse, Früchte+Beeren, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Gewürze und Kräuter) in der 5 Elemente Küche

✓ **Modul 4: Kochen nach den 5 Elementen mit Schritt für Schritt Anleitungen und Rezepten**

Mit Qi tonisierenden Gerichten
Gerichte zum Yin Aufbau
Yang aufbauende Gerichte
Frühstücks Empfehlungen

✓ **Soziale Kompetenz**



Wählen Sie aus
zwei Optionen aus...



Learn@Home
Premium*
Kunde werden

Erhalten Sie vollen Zugriff auf
ALLE Fernstudien die wir derzeit
anbieten + ALLE Fernstudien die wir
laufend neu produzieren.

Mehr Informationen zu unserem
Learn@Home Premium Modell
finden Sie auf der letzten Seite.

nur 149 € / Monat

oder

Einzelbuchung
Kochen nach
den 5 Elementen
der TCM*

Erhalten Sie vollen Zugriff
auf unser Video-Fernstudium
Kochen nach den 5 Elementen der TCM

um 590 €

Flexible 12 Monats-Ratenzahlung möglich
(51.62 € / Monat)

Lernen wann und wo Sie wollen

***inkl. Videos und Skripten (in elektronischer Form), und Zugang zum Online Klassenzimmer.**

Vernetzung mit Mitschülern aus der ganzen Welt
via Videotelefonate und Forumfunktion.

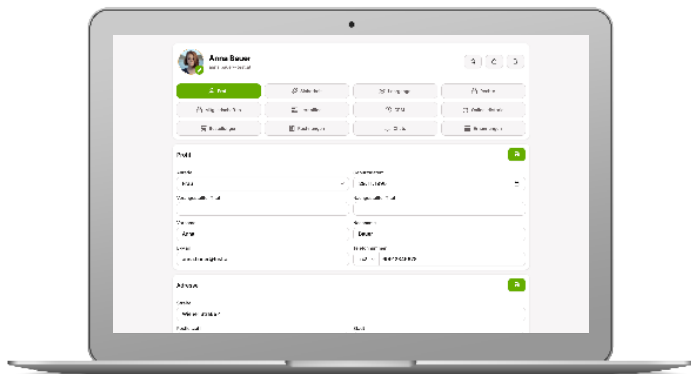
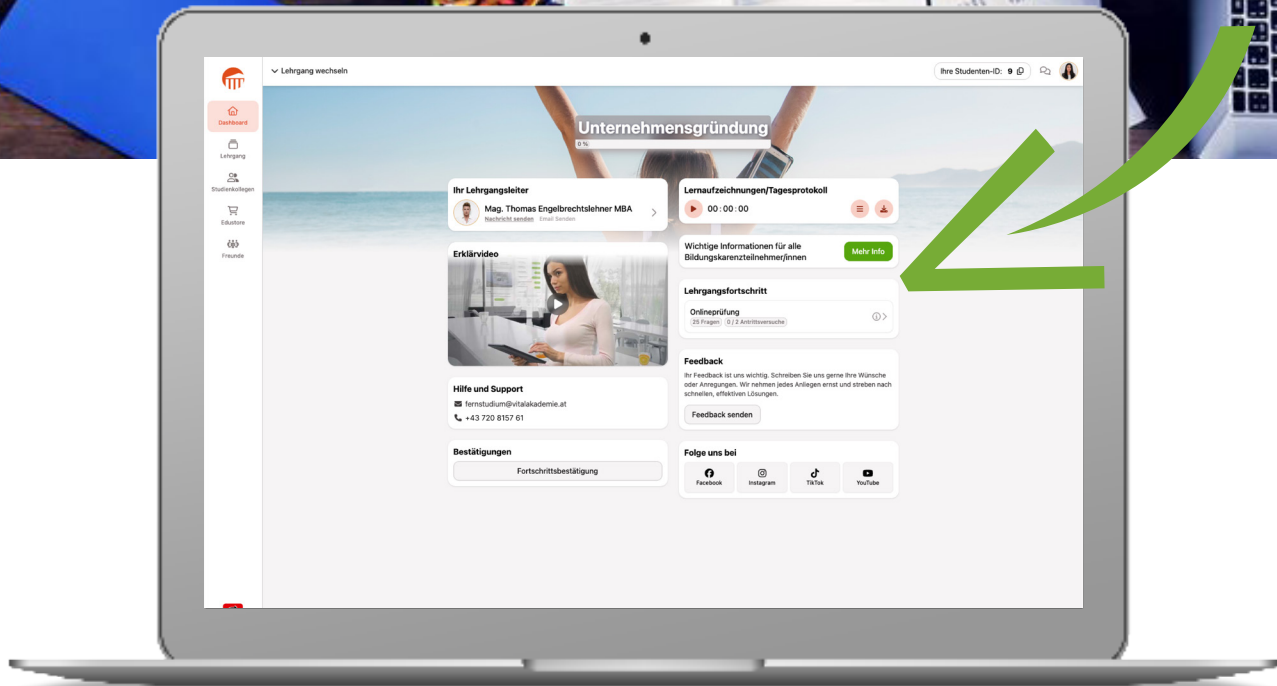
Nicht im Preis inkludiert:

Praxistag € 200,-

Prüfungsgebühr € 50,-

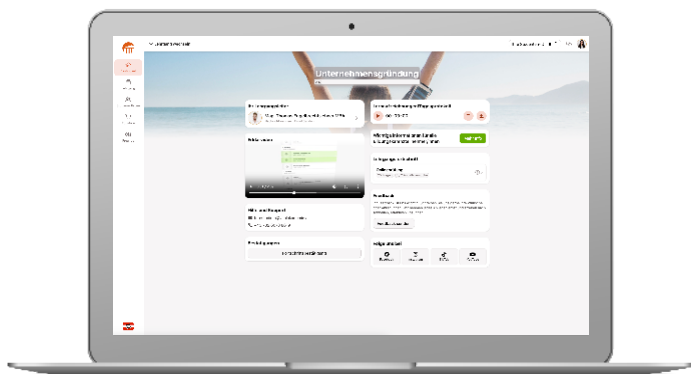


So funktioniert unser Online Klassenzimmer



Profil erstellen

Legen Sie nach Ihrem Login ein Profil mit Profilbild und weiteren Informationen an. Das erleichtert Ihnen den Kontakt zu Ihren Mitstudierenden.



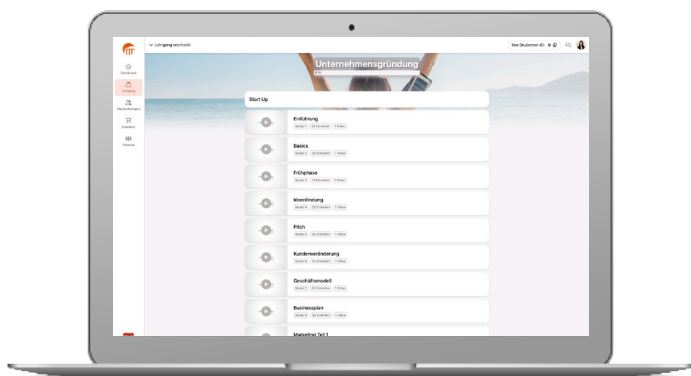
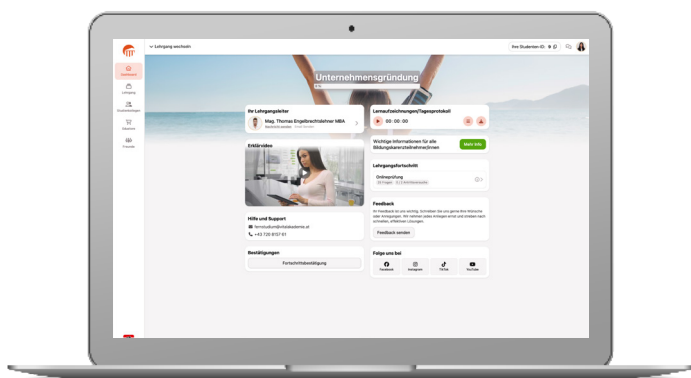
Ablauf und erste Schritte

Unser Einführungsvideo macht Sie ganz einfach mit Ihrem Fernlehrgang vertraut. Unser Online Klassenzimmer ist einfach bedienbar und für jede Altersgruppe geeignet.



VITALAKADEMIE
learn-at-home

SO FUNKTIONIERT UNSER ONLINE KLASSENZIMMER



Videos und Skripten

Hier befinden sich alle Themen modulartig gegliedert. In jedem Modul befindet sich ein passender Videovortrag zum Skriptum. Die Videos und Skripten lassen sich auf allen Endgeräten (Laptop, Handy, Ipad, Computer) abspielen.

Studienkollegen

Unter dem Punkt Studienkollegen finden Sie Teilnehmer ganz einfach in Ihrer Nähe. Bilden Sie Lerngruppen, starten Sie Onlinefreundschaften und tauschen sich mit Ihren Studienkollegen ganz einfach via Nachrichtenfunktion und Video-Telefonaten aus.

**Auf allen Endgeräten
abspielbar**



WEITERE TOLLE FEATURES
IM ONLINE KLASSENZIMMER

→ Der Gesamte
Lehrstoff ist
modulartig
gegliedert

■ Ausbildungs- fortschritt

Hier sehen Sie wieviel Sie bereits erreicht haben und welcher Ihr nächster Schritt zum Diplom ist. In diesem Bereich können Sie ebenfalls ihre Teilprüfungen starten.

■ Lehrgangsführung

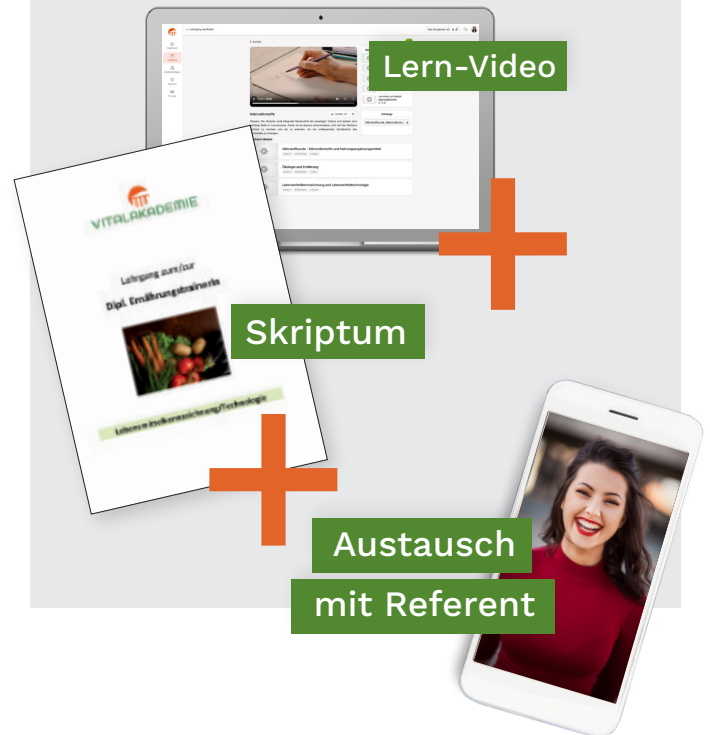
Während Ihrer gesamten Ausbildung können Sie Ihren Lehrgangsführer um Rat fragen.

■ Webinare

Wir bieten zusätzlich unsere Online Seminare an. Hier geben wir Ihnen als Zusatz die Möglichkeit verschiedenste Themengebiete zu erlernen.

■ Forum

Stellen Sie Fragen in unser Forum. Unsere Experten geben Ihnen umgehend die passenden Antworten.



■ Trainer

Lernen Sie unsere Trainer kennen und buchen Sie zusätzliche Coachingeinheiten um den Lehrstoff zu vertiefen. Direkt über unser Online Klassenzimmer können Sie die/den Trainer/in Ihrer Wahl per Nachricht kontaktieren und sich einen individuellen Termin direkt in einem unserer Standorte oder aber auch per Video-Konferenz vereinbaren!

Learn@Home Premium

Genießen Sie viele **Vorteile**
als Premium Kunde

→ Unser besonderes Highlight:

Sie bekommen vollen
Zugriff auf alle Fernstudien
die wir derzeit anbieten.

Erhalten Sie Zugang zu allen
Basis- und Upgradeausbildungen.
Kombinieren Sie verwandte Ausbildungen
wie z.B.: Ernährung & Fitness,
Energetik & Mentales usw.
Bildung ist die beste Investition
Nutzen Sie unser All In Angebot

→ Weitere Vorteile im Überblick

- ★ Wir produzieren ständig neue Fernstudien und Sie bekommen alle neuen Fernstudien ohne Mehrkosten dazu
- ★ Bestes Preis-Leistungsverhältnis
- ★ Aktualisieren Sie online jährlich Ihr Diplom um die Aktualität der Ausbildung hervorzuheben
- ★ Entfalten Sie Ihr volles Potenzial mit unserem Lehrgang zur Persönlichkeitsentwicklung exklusiv für Premium-Mitglieder
- ★ Gestalten Sie über unseren langjährigen Partner in Sachen EDV eine kostengünstige und repräsentative Homepage

- ★ Ihre professionelle Visitenkarte für Social Media. Gemeinsam kreieren wir mit Ihnen kostengünstig Ihr Werbevideo
- ★ Unterstützung auf dem Weg in die Selbstständigkeit mit unserem Online Gründerservice
- ★ Trainingsvideos für Ihre körperliche Fitness

→ **Learn@Home
Premium** ★
nur 149 € / Monat

12 Monate Mindestvertragsdauer –
danach monatlich kündbar