

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PRAHA - 5 výukových bloků, celkem 91 hodin během dvou let
+ prodloužený víkend a 2 sobotní vaření v praxi

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 39 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a smysluplného života – 13 hodin **Prim. Mgr. Rostislav Homola, B.Th.**

- výuka interaktivní a zážitkovou formou
- vybrané okruhy z aplikované sociální psychologie
- aktivity zaměřené na sebepoznání
- vnímání, potřeby, hodnoty, motivace, postoje
- sebepojetí, vnitřní osoby, tabu, trauma, hranice
- stres a zdraví, vnitřní inventura, prostředky k sebeléčení

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin **Bc. Lenka Zelinová**

- obecné principy duchovních příčin nemocí
- symbolika lidského těla a patologických stavů
- symboly v oblasti systémů kardiovaskulárního, dýchacího, pohybového, kožního, trávicího, močového, pohlavního, nervového a endokrinního systému
- příklady z praxe

NEMOCI A JEJICH LÉČENÍ JAKO SOUČÁST VÝVOJE ČLOVĚKA **Ing. Pavel Kozák – 13 hodin**

- podstata Světa
- důvody existence člověka a jeho vývoje
- podstata bytí a vyplývající zákonitosti
- onemocnění a podmínky léčení, dlouhověkost
- psychosomatika a strach
- možnosti alternativní medicíny
- energie nemoci

- skryté uspořádání lidského těla
 - léčení energiemi
 - charakter koronaviru
 - aktuální změny lidské společnosti
-

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY

aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ

Bc. Lenka Zelinová Votavová - 13 hodin

- výživové poradenství z hlediska příčinných souvislostí
- duše a tělesná váha
- duše a strava
- práce "alternativního" výživového poradce v praxi
- duše a jednotlivé složky potravy
- vnitřní souvislosti vitamínů a prvků - jak se naše vzorce myšlení promítají do nedostatku vitamínů, minerálů či stopových prvků v našem těle
- duše a pohyb

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM

Štěpánka Pfliegerová - 13 hodin

- diagnostika nerovnovážných stavů na úrovni jednotlivých orgánů, resp. orgánových soustav
 - poznání oslabení či zatížení orgánů po fyzické i psychické stránce
 - léčba STRAVOU – strava, která pomáhá jednotlivé nerovnováhy léčit a potraviny, které je třeba vyloučit
 - léčba ŽIVOTEM - orgány propojíme s emocemi a duchovním pozadím. Jaké přístupy určité orgány posilují, a které naopak oslabují.
-

3. výukový blok: PSYCHOSOMATIKA - celkem 13 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?

MUDr. Tomáš Lehenhart – 13 hodin

- co skutečně uzdravuje?
 - komplexní léčba onkologicky nemocného pacienta prostředky přírodní medicíny
 - komplexní léčba pacienta s depresí prostředky přírodní medicíny
 - pojetí zdravé výživy
 - očkování
 - autopatie
 - akutní homeopatie
 - mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby
 - otázky a odpovědi
-

4. výukový blok:

DIAGNOSTICKÉ A TERAPEUTICKÉ METODY - celkem 13 hodin

REFLEXNÍ TERAPIE – on-line kurz

Miroslava Kuprová Stodůlková DiS.

- historie RT
 - anatomie chodidla
 - indikace, kontraindikace
 - pohybový aparát
 - reflexe vnitřních orgánů
 - základy RT ruky
 - párové orgány
 - vliv orgánů s hormonální činností na látkovou výměnu
 - lymfatický systém
 - měkká reponace krční páteře
-

5. výukový blok

PRAKTICKÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA

1x prodloužený víkend, 2x sobotní zdravé vaření v praxi

PENTAGRAM JAKO NAVIGACE PRO NAŠE TĚLO, NÁŠ VNITŘNÍ VESMÍR

**Prodloužený víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu
v termínu 20. – 22. května 2022, Střední Čechy**

Štěpánka Pfliegerová

Srdečně vás zveme na intenzivní zážitkový VÍKEND PODLE PENTAGRAMU, kde se teorie snoubí s praxí.

V teoretické části nás čeká cesta po krajině našeho těla. Povíme si o podstatě 5ti elementů, jejich povaze a projevech. Zastavíme se u orgánových hodin a ročních období. Naučíme se rozpoznávat emoce a chutě, které souvisí s jednotlivými orgány. Řekneme si, jak o tělo v jednotlivých fázích pečovat, čím ho posilovat, jak harmonizovat a čeho bychom se měli vyvarovat.

V praktické části budeme hlavně vařit podle 5-ti elementů, ale vyzkoušíme si i meditaci srdce nebo krátké cvičení na střed těla. Ukážeme si posilující cvičení na plíce a imunitu, postavíme se svému strachu a spočítáme si k jakému patříme elementu. Bude to intenzivní a praktické.

SETKÁNÍ ZDRAVÉHO VAŘENÍ V PRAXI:

Štěpánka Pfliegerová

1) DETOXIKACE A RAW STRAVA jedna z možných cest ke zdraví

Seminář o přednostech a pravidlech Raw stravy, mixování, krájení, spiralizování, sušení, klíčení, odšťavňování a marinování. Přijďte si vyzkoušet jednoduché, rychlé a chutné recepty na snídaně, polévky, hlavní jídla, saláty, svačinky a smoothie, kterými můžete oživit svůj jídelníček, osvěžit i detoxikovat své tělo a podpořit jeho celkové zdraví.

2) HŘÍŠNĚ DOBRÉ NETRADIČNÍ VÁNOCE

Zkuste si představit, že jednou prožijete Vánoce s chutí a lehkostí. Jak na to si povíme i ukážeme během našeho vánočního workshopu, kde budeme tvořit

lehké sváteční štědrovečerní menu, hřejivé i slavnostní nápoje a hříšně dobré cukroví, po kterém se budete cítit fit.