

ZDRAVÁ VÝŽIVA – PROGRAMOVÁ NÁPLŇ

České Budějovice, dvouletý obor

CELKEM 78 výukových hodin (= 6 víkendů teorie)

+ prodloužený pobytový víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu

+ 2 páteční podvečery zdravého vaření v praxi

ročník 2023/ 2024 = 4 víkendy teorie

ročník 2024/ 2025 = 2 víkendy teorie + prodloužený pobytový víkend
zdravého vaření v praxi dle pentagramu + 2x zdravé vaření

Teorie: sobota 10:00 – 18:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin

v poledne hodinová pauza na oběd

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 hodin

PSYCHOLOGIE aneb k jádru šťastného a spokojeného života – 13 hodin

Lektoruje: Prim. Mgr. Rostislav Homola B.Th.

- hvězdy, které nás v životě vedou, aneb sen o velké zemi
- kdyby Abraham Maslow tušil...
- návrat do období lásky, aneb k jádru šťastného a smysluplného života
- návrat do období zdraví, aneb Masarykův gram prevence
- nový začátek
- jak se rodí motýli

PĚSTOVÁNÍ ŽIVOTA A DLOUHOVĚKOSTI aneb PENTAGRAM ŽIVOTA

Lektoruje: Ing. Martin Janouch - 13 hodin

Často jsme ochotni změnit svůj život až ve chvíli, kdy přijde nějaká nemoc nebo zásadní událost. Většinou se přitom zaměříme pouze na oblast, která přímo souvisí s daným problémem. Nevidíme širší souvislosti a kontext událostí, které nás k problému přivedly. Prevence má vždy dost času. To je třeba změnit. Pojdme společně proniknout do taoistického tajemství Yang Shen Fa - pěstování života a dlouhověkosti.

Když chceme zhubnout, není to jen o změně stravy a dostatku pohybu. Když chceme mít krásný vztah, není to jen o samotné práci na něm. Existuje pět základních životních oblastí, které jsou spolu propojené a navzájem se ovlivňují. Pronikněte do těchto souvislostí a vybudujte si po všech stránkách harmonický život. Na semináři, který v sobě kloubí prvky tradiční čínské medicíny, psychoterapie a novodobých výzkumů se mimo jiné dozvíte:

- Jak funguje pentagram Strava – Pohyb – Regenerace – Mysl – Vztahy
- Jaké nás ovlivňují stravovací směry a co je „skutečná strava“
- Jak dokáže škodit nedostatek i nadbytek pohybu
- Proč bychom rozhodně neměli zanedbávat regeneraci
- Co vše dokáže vytvořit naše mysl
- Jak vztahy s jinými mění nás samotné

To vše bude propojené nejen teoreticky, ale i prakticky. Zacvičíme si Qi Gong, naučíme se správně dýchat, vypneme si mysl, při obědě rovnou aplikujeme poznatky o stravě a po celou dobu semináře budeme utužovat společné vztahy.

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

VNITŘNÍ SOUVISLOSTI VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A STOPOVÝCH PRVKŮ aneb VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ Z HLEDISKA PŘÍČINNÝCH SOUVISLOSTÍ – 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

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

LÉČBA STRAVOU A ŽIVOTEM - 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- 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.

Smyslem celého víkendu je, aby posluchači uměli u sebe, svých blízkých a klientů rozeznat tendence k oslabení některého z orgánů nebo již samotné oslabení orgánu - to ještě před tím, než vznikne nemoc samotná.

Ukážeme vám, že vhodnou stravou a radou (co v životě udělat lépe) můžete přispět k tomu, aby nemoc nepropukla.

3 . výukový blok – PSYCHOSOMATIKA - celkem 26 hodin

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE? – 13 hodin

Lektoruje: MUDr. Tomáš Lehenhart

- 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

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ – 13 hodin

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová Votavová

- etika a její principy
- nemoc a její příčiny
- jak uzdravit duši i tělo

4. výukový blok – ZDRAVÉ VAŘENÍ V PRAXI
prodloužený pobytový víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu
+ 2 páteční podvečery zdravého vaření v praxi

PENTAGRAM JAKO NAVIGACE PRO NAŠE TĚLO, NÁŠ VNITŘNÍ VESMÍR

**Prodloužený víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu,
Chalupa ve Středních Čechách**

Lektoruje: Štěpánka Pflegerová

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:

1) DETOXIKACE TĚLA - jedna z možných cest ke zdraví

Lektoruje: Eva Trávníčková

Seminář o přednostech raw stravy a divokých bylinách, klíčení, kvašení zeleniny, odšťavňování. Detoxikace se ale netýká pouze naší stravy....

2) HŘÍŠNĚ DOBRÉ NETRADIČNÍ VÁNOCE

Lektoruje: Bc. Lenka Zelinová

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.