

ZDRAVÁ VÝŽIVA – PROGRAMOVÁ NÁPLŇ

České Budějovice, dvouletý obor

CELKEM 78 výukových hodin (= 6 víkendů teorie)
+ prodloužený pobytový víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu

- ✓ ročník 2024/ 2025 = 2 víkendy teorie + prodloužený pobytový víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu
- ✓ ročník 2025/ 2026 = 4 víkendy teorie

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

VĚDOMÁ KOMUNIKACE

Lektoruje: Ing. Martin Janouch - 13 hodin

Vítejte ve světě komunikace plném barev, rytmů a záhad! Náš seminář prolne jedinečným mixem moderního vědeckého poznání o komunikaci s lahodnou dávkou duchovní moudrosti. Připravte se na pestrý tanec myšlenek, emocí a inspirace, který vás provede zákoutími toho, jak lépe porozumět sobě i druhým.

Co na vás čeká:

Komunikace na high-tech úrovni: Rozkryjeme tajemství efektivní komunikace, použijeme moderní techniky a nástroje pro vytvoření silných vztahů a

porozumění. Tady nebudeme hovořit jen o poslechu, ale o opravdovém naslouchání, které změní váš pohled na svět.

Duchovní kořeny, moderní výhonky: Seznámíme se s duchovními principy jako je vnitřní klid, empatie a uvědomění si přítomné chvíle a zjistíme, jak se tato zkušenost může stát vášní a palčivým nástrojem pro zlepšení komunikace.

Tanec slov a těla: Připravte se na divoký mix slov, pohybů a emocí! Budeme zkoumat tajemství neverbální komunikace a naučíme se vyjadřovat sebe sama jasně a přirozeně, jako bychom tancovali na pódiu.

Praktické cvičení s špetkou zábavy: Kurz nebude jen o nudných přednáškách a teoriích. Zažijeme spoustu praktických her, cvičení a interaktivních diskusí, abychom se stali opravdovými mistry komunikace.

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

- 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

- 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

**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.