

PROGRAMOVÁ NÁPLŇ OBORU

ZDRAVÁ VÝŽIVA

PRAHA – 5 víkendů, 4 výukové bloky, celkem 65 hodin během dvou let
+ prodloužený víkend zdravého vaření v praxi

1. výukový blok: ZDRAVOTNÍ MINIMUM – celkem 26 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
-

2. výukový blok: ZDRAVÁ VÝŽIVA – celkem 26 hodin

**DUCHOVNÍ SOUVISLOSTI NEDOSTATKU VITAMÍNŮ, MINERÁLŮ A
STOPOVÝCH PRVKŮ;
PREVENCE A LÉČBA NADVÁHY, PODVÁHY**

**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 Lebenhart – 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

PRAKTICKÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA

1x prodloužený víkend s ubytováním a stravou
/pátek podvečer až neděle odpoledne, Střední Čechy/

PENTAGRAM JAKO NAVIGACE PRO NAŠE TĚLO, NÁŠ VNITŘNÍ VESMÍR

Prodloužený víkend zdravého vaření v praxi dle pentagramu
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.