

Masterkurs

Heilen mit pflanzlichen Lebensmitteln Mit dem Erfahrungswissen der TCM

Übersicht über die Inhalte und Unterlagen

Dieser Masterkurs bietet Dir:

- **28 Videos** (ca. 15 Stunden)

Auf der nächsten Seite findest Du einen Überblick über die Module und die Videos.

- **10 Unterlagen zum Seminar**

Alle Unterlagen findest Du als Download nach der Begrüßung!

Hier ein Überblick:

- **Zwei Skripte, die den Unterricht ergänzen**

"Ernährung nach Yin und Yang" (31 Seiten)

"Die Wirkung von Lebensmitteln" (20 Seiten)

- **Handzettel zu den Modulen 2 und 3** (48 Folien)

Hier findest Du wichtige PowerPoint Folien, die ich bei diesen Videos verwende.

Jeweils drei Folien befinden sich auf einer Seite. Hier findest Du die Zuordnung:

"Wie wirken Lebensmittel": Folien 1 bis 12

"Die Zubereitung von Lebensmittel": Folien 13 bis 25

"Lebensmittelgruppen": Folien 25 bis 48

- **76 Karteikarten zu den wichtigsten Lebensmitteln**

Hier findest Du die besprochenen Lebensmittel als Karteikarten im Format DIN A5.

- **Skript "Die Energetik von Lebensmitteln"**

(7 Seiten)

- **Übungsfragen mit Antworten**

(101 Übungsfragen)

- **Vegane Beratungspläne**

(19 Seiten)

- **Literaturliste**

Peter Hollmayer



Überblick über die Videos und Lehrinhalte

Insgesamt 28 Videos, davon 26 Lehrvideos

Herzlich willkommen!	
Begrüßungsvideo mit Hinweisen zum Lehrgang	19 Minuten
Unterlagen für den Kurs	
Hier findest Du alle Unterlagen zum Lehrgang zum Download	11 pdf Dateien
Modul 1 - Die Grundlagen der TCM	
1 Grundlagen der TCM, Teil, 1	28.19 Minuten
2 Grundlagen der TCM, Teil 2	33.45 Minuten
Modul 2 – Die Wirkung von Lebensmitteln, Lebensmittelgruppen	
3 Die Wirkung von Lebensmitteln, Einführung	18.36 Minuten
4 Die Wirkung von Lebensmitteln nach der TCM	25.12 Minuten
5 Beschreibung von Lebensmittelgruppen, Teil 1	34.24 Minuten
6 Beschreibung von Lebensmittelgruppen, Teil 2	21.01 Minuten
Modul 3 – Zubereitung der Lebensmittel & Ratschläge zur veganen Ernährung	
7 Die Bedeutung der Zubereitung	38.40 Minuten
8 Ratschläge für die vegane Ernährung	18.12 Minuten
Modul 4 – Lebensmittel, Getreide Körner	
9 Getreide, Körner, Teil 1, Einführung	40.18 Minuten
10 Getreide, Körner, Teil 2	41.12 Minuten
11 Getreide, Körner, Teil 3	47.46 Minuten
Modul 5 – Lebensmittel, Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte	
12 Nüsse, Ölsaaten, Teil 1	34.42 Minuten
13 Nüsse, Ölsaaten, Teil 2	46.06 Minuten
14 Hülsenfrüchte	38.16 Minuten
Modul 6 – Lebensmittel, Gemüse	
15 Gemüse, Teil 1	38.12 Minuten
16 Gemüse, Teil 2	50.17 Minuten
17 Gemüse, Teil 3	36.41 Minuten
18 Gemüse, Teil 4	33.30 Minuten
Modul 7 – Lebensmittel, Obst, Beeren, Gewürze	
19 Obst, Teil 1	36.39 Minuten
20 Obst, Teil 2	30.06 Minuten
21 Obst und Beeren	38.18 Minuten
22 Gewürze	31.01 Minuten
Modul 8 – Bonusteil, Energetik von Lebensmitteln, Beratungspläne	
23 Die energetische Wirkung von Lebensmitteln	24.36 Minuten
24 Beratungsplan „Zu wenig Yang“	24.17 Minuten
25 Beratungsplan „Zu wenig Yin“	14.04 Minuten
26 Beratungspläne „Zu viel Yang“ und „Zu wenig Yang“	25.54 Minuten
Modul 9 – Dankeschön!!	
Abschlussvideo	6.22 Minuten