

Videolehrgang – Online Seminar

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Herzlich willkommen zu diesem Online Seminar!!

Es freut mich sehr, Dich hier begrüßen zu dürfen! Ich wünsche Dir viel Erfolg und Freude für unserm gemeinsamen Weg für die nächste Zeit!

Du findest hier einen Überblick über dieses Seminar. Damit du stets weißt, was Du wo findest, stelle ich hier den Unterrichtsstoff in einer Übersicht zusammen.

Du bekommst von mir:

❖ **42 Videos**

Insgesamt sind dies 42 Lehrvideos mit einer Gesamtlänge von ca. 4Stunden.

❖ **11 Unterlagen zum Seminar**

Für das Seminar erhältst Du 11 Unterlagen.

Diese umfassen Skripte, Handzettel und Arbeitsblätter.

Im Unterricht verwende ich sehr viele PowerPoint-Folien. Die wichtigsten ca. 100 Folien stelle ich Dir in Form von Handzetteln zur Verfügung. Du findest jeweils drei Folien auf einer Seite mit Zeilen für Notizen.

Bitte entscheide selbst, welche Unterlagen du ausdruckst.

Das Seminar ist in 6 Kapitel unterteilt.

In der Tabelle auf der nächsten Seite findest Du die Einteilung der Kapitel.

Hier siehst du auch, wie lange die Videos dauern und welche Unterlagen Du in welchem Kapitel findest.

Nun wünsche ich Dir viel Spaß und Erfolg bei diesem Seminar!

Peter Hollmayer



Überblick über den Online-Lehrgang

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Kapitel 1, Einführung 4 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
1 a	Darum geht es im Lehrgang	2.40
1 b	Das bin ich	6.18
1c	Struktur und Lernhinweise	2.05
1 c	Philosophie der TCM	5.52
1 d	Was ist Gesundheit	3.06
Unterlagen		
1	Skript: Überblick und Aufbau des Videolehrgangs	
2	Literaturliste und Empfehlungen	

Kapitel 2, Ungleichgewichte von Yin & Yang, 10 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
2 a	Ungleichgewichte von Yin und Yang	5.20
2 b	Zu viel Yang	4.07
2 c	Zu wenig Yang	4.15
2 d	Zu viel Yin	5.01
2 e	Zu wenig Yin	4.49
2 f	Klimaenergien, Wettereinflüsse	2.34
2 g	Zu viel Yang, Zu viel Yin	3.30
2 h	Zu wenig Yang, Zu wenig Yin	3.37
2 i	Zu viel Yang, Zu wenig Yin	3.18
2 k	Zu wenig Yang, Zu viel Yin	4.00
Unterlagen		
1	Skript zum Unterricht: Ernährung nach der TCM	
2	Skript: Handzettel 1, Grundlagen, Ungleichgewichte	

Kapitel 3, Diagnostik, 11 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
3a	Diagnostik Einführung	4.27
3b	Diagnostik Fragen 2 bis 4	4.05
3 c	Diagnostik Fragen 5 bis 7	4.00
3 d	Frage 8 Durchfall und Verstopfung	8.00
3 e	Urin	3.37
3 f	Modalitäten, was verbessert, was verschlechtert?	4.44
3 g	Frage 11 und 12, Psyche, Sonstiges	5.31
3 h	Fallbeispiel 1	6.29
3i	Fallbeispiel 2	5.52
3 k	Fallbeispiel 3	6.12
3 l	Erklärung zu den Arbeitsblättern	6.18
Unterlagen		
1	Handzettel 2; Diagnostik und Arbeitsblätter	
2	TCM Arbeitsblätter	

Kapitel 4, Ernährung nach der TCM 7 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
4 a	Einführung in die Ernährungslehre der TCM	5.42
4 b	Die Bedeutung von Temperatur und Geschmack	10.00
4 c	Ratschläge für „Zu viel Yang“	10.09
4 d	Ratschläge für „Zu wenig Yang“	9.10
4 e	Ratschläge für „Zu viel Yin“	9.44
4 f	Ratschläge für „Zu wenig Yin“	10.51
4 g	Anleitung zum Skript Ernährung nach Yin und Yang	4.00
Unterlagen		
1	Handzettel 3 Ernährungsberatung nach der TCM	
2	Skript: Ernährung nach Yin und Yang	

Kapitel 5, Lebensmittelkunde 7 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
5 a	Einführung LM Kunde, Inhaltsstoffe	4.45
5 b	Saaten, Getreide, Körner	7.54
5 c	Hülsenfrüchte und Ölsaaten	6.26
5 d	Gemüse	7.1
5 e	Obst und Beeren	4.30
5 f	Tierische Produkte	11.55
5 g	Erklärung zur Wirkung von Lebensmitteln	5.21
Unterlagen		
1	Handzettel 4 „Lebensmittelkunde“	
2	Skript: „Die Wirkung von Lebensmitteln“	

Kapitel 6, Bonusmaterial, Abschluss, 3 Videos, 2 Unterlagen

Videos		Minuten
6 a	Zungendiagnose	11.48
6b	Wie geht es weiter? Ratschläge hierzu	6.21
6c	Dankeschön!!	1.07
Unterlagen		
1	Übungsfragen	
2	Beratungsplan für geschwächte Menschen (Zu wenig Yang)	



Ernährung nach der
**Traditionellen
Chinesischen
Medizin**

Peter Hollmayer

Praxisbezogen

leicht
verständlich



mit Diagnose- und Bewertungsbogen
für individuelle Ernährungspläne