



## Leichte Basenküche

Gesund und schlank kochen  
mit Hermine Gronau

Sie erreichen mehr Vitalität und Wohlbefinden durch einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt. Mit der entsprechenden Lebensmittelauswahl gelingt es auf angenehme Weise, den Stoffwechsel in Balance zu halten.

Ein angenehmer Nebeneffekt: die Pfunde purzeln und Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht ohne zu hungern.

In einer optimalen Kombination aus Wissen und Küchenpraxis erfahren Sie, wie leicht die moderne basenreiche Küche ist. Erleben Sie wie basenbewusste Ernährung nachhaltig zu einem besseren Körpergefühl beiträgt.

### Die Inhalte

- Säurebildner, Basenbildner
- Auswirkungen auf den Stoffwechsel
- Ernährung im Alltag
- Leichte basenreiche Mahlzeiten
- Lebendige Küchenpraxis
- Praktische Tipps und Tricks für den Alltag
- Individuelle Empfehlungen

### Seminartermine

16.03. - 18.03.2012  
18.05. - 20.05.2012  
12.10. - 14.10.2012

### Seminarpreis

250 EUR inkl. aller Zutaten und Getränke, einer umfangreichen Rezeptmappe und exquisiter Seminarverpflegung

## Erlebnis Seminar Heil- und Wildkräuter

mit Karl Ultes

Beim Spaziergang leuchten Ihnen die verschiedensten Kräuter und Blumen entgegen. Bald schon kennen Sie die Namen der Pflanzen und wissen, für welche Krankheiten sie zu verwenden sind.

Auf Exkursionen in der herrlichen Hochtaunus-Landschaft lernen Sie die Kräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennen. Sie werden sie sammeln und in der Versuchsküche zu feinen Salaten, Tees und Frischpflanzensäften zubereiten. Die spezielle Rezeptsammlung nehmen Sie mit nach Hause.

Sie erfahren alles über die Wirkung von Heilkräutern, um sie auch im Alltag gezielt einsetzen zu können. Genießen Sie die Erholung bringende Kraft der Natur.

### Die Inhalte

- Kräuterexkursion
- Heil- und Wildkräuter bestimmen
- Trocknen und Aufbewahren
- Heilkräuter gegen Husten, Kopfschmerz, Magen-Darmverstopfung u.a.
- Fußbäder und Auflagen
- Anlage eines Kräutergartens

### Seminartermine

18.05. – 20.05.2012  
07.06. – 09.06.2012

### Seminarpreis

250 EUR inkl. vieler Rezepttipps und exquisiter Seminarverpflegung

## Schlank über Nacht ein traumhaftes Versprechen?

mit Bernd Küllenberg

Kaum zu glauben, aber schon viele Menschen haben ohne das klassische "Diäten" mit Kalorien zählen und Jojo-Effekt gesund und dauerhaft abgenommen. Das Geheimnis liegt in der richtigen Kombination von Lebensmitteln und im optimalen Zeitpunkt ihres Verzehr. Dabei wird nichts verboten, selbst Genussmittel sind in einem gewissen Rahmen erlaubt.

Mit kleinen Veränderungen des Essverhaltens ist bereits ein großer Effekt zu erzielen. Das "Schlank über Nacht"-Konzept beruht auf der so genannten Insulin-Trennkost und wurde von Ärzten, Ernährungsmedizinern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es erfüllt alle Vorgaben einer gesunden Ernährung.

### Die Inhalte

- Ernährungstypen: Ackerbau oder Nomade; Apfel- oder Birnentyp?
- Messung der Körperzusammensetzung mit BioImpedanz-Analyse
- Die Grundprinzipien der Insulin-Trennkost
- Vom richtigen Zeitpunkt des Essens und Trinkens
- Welche Lebensmittel darf ich miteinander kombinieren?
- Abnehmen und trotzdem gut versorgt
- Das optimale Bewegungsprogramm zum Schlank über Nacht - Konzept

### Seminartermine

09.03. – 11.03.2012  
29.06. – 01.07.2012  
11.11. – 13.11.2012

### Seminarpreis

290 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung



## Sanftes Basen-Fasten

mit Claudia Taron / Stefanie Kehr

Die Alternative zum klassischen Fasten. Sanfte Entschlackung und Entsäuerung mit Genuss, Auffüllen der Vitamin- und Mineralstoffdepots, leichter werden und neue Vitalität spüren.

Frische Früchte und Gemüse, liebevoll angerichtet und von hoher Qualität garantieren Wohlbefinden und Gewichtsabnahme. Ergänzende Tipps und Maßnahmen geben Ihnen umfangreiche Impulse, damit Sie in Zukunft auch zu Hause „nicht mehr sauer sind“!

### Die Inhalte

- „Säure-Basen-Haushalt“
- Experimentieren in der Lehrküche
- Entsäuerung für den ganzen Organismus
- Anregung der Ausscheidungsorgane
- Pflege- und Schönheitsabend
- Informationen zu Fasten- und Aufbautagen
- Morgengymnastik
- tägliche Leberwickel und andere fastenunterstützende Maßnahmen
- Geführte Wanderungen
- Bewegung, Entspannung und Wellness

### Seminartermine

16.10. - 22.10.2011  
19.11. - 25.11.2011  
22.01. - 28.01.2012  
04.02. - 10.02.2012  
13.02. - 19.02.2012

### Seminarpreis

390 EUR - Basis-Fasten \*  
520 EUR - Premium-Fasten \*  
\* inkl. hochwertiger Fastenverpflegung

## Innovatives Autogenes Training (IAT)

mit Else Müller

Mit Hilfe des neuen Ansatzes zum Autogenen Training, dem Innovativen Autogenen Training (IAT), bauen Sie gezielt und *kinderleicht* Stress ab und stärken Ihr Immunsystem.

Innovatives Autogenes Training (IAT) basiert auf den wissenschaftlichen Grundlagen des Autogenen Trainings nach Prof. J.H. Schultz. Die bekannte Buchautorin Else Müller hat in Ihrer langjährigen Arbeit als Pädagogin und Therapeutin das klassische Verfahren nach Schultz weiterentwickelt. Für „Entspannungspädagogen“ schließt das Seminar mit dem Zertifikat „Kursleiter/in Innovatives Autogenes Training“ ab.

### Die Inhalte

- Imagination und Visualisierung
- Selbst-Vertrauen und Selbst-Bewusstsein
- Wirkung konzentrativer Selbstentspannung
- Klassische Formelbildung nach Schultz
- Wirkung sinnlich-emotionaler Wort-Bilder
- Struktur des Kurzprogramms
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Einsatz des IAT in Gruppen und Prävention

### Seminartermine

09.12. – 11.12.2011  
02.03. – 04.03.2012  
22.06. – 24.06.2012

### Seminarpreis

320 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

## Berater/in Nahrungsergänzung

mit Sigrid Siebert / Bernd Küllenberg

Diese Fortbildung vermittelt spannendes Hintergrundwissen aus der Naturheilkunde. Umsatzstarke Vitalstoffprodukte werden mit ihren speziellen Eigenschaften und ihren Vielseitigkeiten erläutert. Dabei kommen Trendprodukte genau so zum Zuge wie die Erkenntnis, dass jede Krankheit auch eine Botschaft vermittelt.

### Die Inhalte

- Einsatzgebiete von Vitalstoffen, Pro & Contra
- Anti-Aging mit Vitalstoffen
- Carnitin, Q<sub>10</sub>, Lezithin - Wirkmechanismen und aktuelle Studien
- Antioxidantien und B-Vitamine bei Diabetes
- Omega-3-Fettsäuren senken Blutfette
- Säure-Basen-Haushalt
- Vitamin D und Isoflavone gegen Osteoporose
- Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)
- Phytotherapie und Nahrungsergänzung - welches Produkt für wen?
- Einsatz von Vitalstoffen bei chronischen Erkrankungen
- Beratungsübungen mit Ernährungsprotokoll

### Seminartermine

06.11. - 11.11.2011  
10.06. - 15.06.2012

### Seminarpreis

750 EUR inkl. exquisiter Seminarverpflegung

**ANMELDUNG** Tel 06172-3009-822 - Fax 06172-3009-819 - kontakt@akademie-gesundes-leben.de  
Akademie Gesundes Leben, Gotische Str. 15, 61440 Oberursel

Seminar, Termin

Vorname, Name

Straße

PLZ Ort

Unterbringung im:  Einzelzimmer EUR 45 /Nacht  Doppelzimmer EUR 29/Person/Nacht  
(Hotelpreise 2011)  Komfort-Einzelzimmer EUR 69/Nacht

Datum Unterschrift