

# Typgerechte Ernährung zum Wohlfühlgewicht

## Online Seminar

### NATURHEILKUNDE



Viele Ernährungsmethoden und zahlreiche unterschiedliche Diäten werden in unserer Gesellschaft angeboten, häufig mit einseitiger Ernährung, die für uns alle hilfreich sein sollen. Die "typgerechte Ernährung" ist ein Ernährungskonzept, das im Wesentlichen auf den Grundsätzen der Vollwerternährung basiert, und unsere Anlage bedingten Aspekte mit einbezieht.

Denn:

Jeder Mensch ist einmalig.

Jeder hat seine individuellen Vorlieben und Abneigungen

Jeder Stoffwechsel reagiert beim Essen völlig unterschiedlich.

Die Entwicklung der Typenlehre wird seit Jahrhunderten praktiziert. Die bekannteste ist das über 5000 Jahre alte System der indischen Heilkunde Ayurveda, die Ernährungsempfehlungen beruhen zum größten Teil auf Erkenntnissen über unsere Stoffwechselfvorgänge.

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit gibt es viele Folgen einer unausgewogenen Ernährung, bis hin zu Stoffwechselstörungen, Übergewicht oder auch Untergewicht. Bei all den täglichen Belastungen, ungelösten und unerwünschten Lebensumständen, Hektik und Stress, da gerät unsere Ernährung oftmals in den Hintergrund.

Ein spannendes Seminar, nicht nur für Heilpraktiker/innen.

Termine:

**Mi. 01.12.2021**

17:00-21:00 Uhr

Preis:

**70,- Euro \***

**Paracelsus Schule  
Birlenbacher Hütte 4  
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

**SSH59271021**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:



**Dozent/in Helga Hemberger:** Jg. 1966, verheiratet, zwei erw. Kinder. Erlernte Berufe: Kindergärtnerin und Einrichtungsberaterin. Mit großem zunehmendem Interesse an der Naturheilkunde und dem Leben und Erleben bei Tag und bei Nacht folgten ab 2008 Weiter- und Fortbildungen zum Schlafberater unter der Anleitung von Prof. Dr. Zully. Grundkurs Erfahrbaren Atem/Ilse Middendorf, Atemkursleiter/Paracelsus, Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß / Paracelsus, Farbpunktur/Esogetics nach Peter Mandel. Um dieses Wissen zu vertiefen, folgte 2014/15 der Gesundheitsberater/IHK. Frau Hemberger ist seit 2016 in eigener Praxis mit der Schwerpunkt des natürlichen Schlafes, sowie als Dozentin, tätig.