



AUSBILDUNG LEVEL 1

Sooni Kind

Praxis und Schule für Ernährungs-
beratung und Physiognomik

Die 5-Elemente- Ernährung

AUSBILDUNG LEVEL 1

Traditionelle Chinesische Medizin und die 5 Elemente (WE 1–3)

Ziel der ersten drei Wochenenden ist es, das westliche Denken um die östliche Dimension zu erweitern und für unsere westliche Kultur fruchtbar zu machen.

Dieser Ausbildungsteil ist diagnostisch orientiert und gibt Antworten auf die Frage: Was bedeuten die 5 Wandlungsphasen der alten Chinesen, und wie kommen die Elemente in mir und meinen Mitmenschen zum Ausdruck? Weitere Themen sind der Stoffwechsel nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, das Prinzip von Yin und Yang, westliche und östliche Sicht von Gesundheit und vieles mehr.

Texte von Konfuzius bis Rilke, aus Brigitte und Nei Jing, Bilder aus Kunst und Fotografie sowie Beispiele aus dem Alltag der TeilnehmerInnen und der Beratungspraxis der Dozentin machen diese Wochenenden lebendig und praxisorientiert.

5-Elemente-Basis-Ernährung (WE 4)

An diesem Wochenende geht es um den Ansatz der 5-Elemente-Ernährung nach der Sooni-Kind-Methode, die sich im Laufe einer 20-jährigen Beratungs- und Unterrichtspraxis entwickelt hat.

Ziel dieses Wochenendes ist die Frage: Wie ernähre ich mich richtig, und: Wie funktioniert die 5-Elemente-Basis-Ernährung? Ist eine gesunde Ernährung immer vegetarisch? Es ist doch auffällig, dass was für den einen gut und richtig ist, den anderen unzufrieden oder sogar krank macht! Denn die „richtige“ Ernährung ist die, bei denen der Mensch im Einklang mit sich und dem TAO steht. Wie die Ausbildung zeigen wird, sind Menschen in dieser Hinsicht unterschiedlich.

Die in dieser Ausbildung angebotene 5-Elemente-Methode hat eine überwiegend vegetarische Ausrichtung. Im Gegensatz zum klassischen Ansatz ist sie weniger aufwändig und praktikabel auch für Menschen mit wenig Zeit zum Kochen.

5-Elemente-Basis-Kochkurs (WE 5)

Ziel des fünften Wochenendes ist die Einführung in die grundlegenden Kochtechniken, Nahrungsmittel und deren Zusammenstellungen in 5-Elemente-Gerichten und -Menus. Gerne verraten die Köchinnen und Köche aus dem Team auch ihre Tricks und Tipps für ein effektives Kochmanagement, um die Umsetzung in den Alltag mit Beruf und Familie zu erleichtern.

Die TeilnehmerInnen erhalten Rezepte, um die Gerichte nach den Kochdemonstrationen zu Hause allein oder in der Peergroup nachzukochen. Vom Frühstück über Snacks bis zum Mittag-/Abendessen und leckeren Süßspeisen werden attraktive Alternativen zur üblichen Ernährungsweise aufgezeigt. Dabei gibt es viele vegetarische Eiweißquellen, die das Reduzieren von Milchprodukten und Fleisch zum Genuss werden lassen.

Psycho-Physiognomik (WE 6)

Ziel des sechsten Wochenendes ist die Einführung in die Psycho-Physiognomik, einer aus der westlichen und östlichen Tradition stammenden Form der visuellen Menschenkenntnis.

Ähnlich wie Gestik und Mimik geben auch Körperformen Informationen darüber, welche Bedürfnisse ein Mensch hat und wie er sie verwirklichen möchte. Da es sich mit unseren Ernährungsgewohnheiten ebenso verhält, ist die Physiognomik ein wertvolles und einfaches Instrument bei der Beantwortung der Frage: Welche grundlegenden Bedürfnisse habe ich in Bezug auf die Ernährung und wie möchte ich sie umsetzen? Als Beratungs-Methode gibt die Physiognomik Hinweise auf die Frage: Welche Bedürfnisse hat mein Klient hinsichtlich seiner Ernährung und auf welcher Ebene kann ich ihn am besten erreichen? Dabei macht die Technik des genauen und einfühlsamen Hinschauens und Hinhörens die Physiognomik zu einer idealen Partnerin der Diagnostik nach den 5 Elementen.

Patho-Physiognomik (WE 7)

Ziel des siebten Wochenendes ist die Einführung in die Patho-Physiognomik. Dabei handelt es sich um eine

visuelle Technik, die Hinweise gibt auf die individuellen Zustände in den Funktionskreisen eines Menschen. Sie gibt Antwort auf die Frage: Woran kann ich optisch erkennen, ob ein Element im Fülle- oder Leere-Zustand ist?

Nachdem sich in den ersten 3 Wochenenden der Ausbildung ein Grundgefühl dafür entwickelt hat, wie sich die Wandlungsphasen in uns und unseren Mitmenschen zum Ausdruck bringen, hilft die Patho-Physiognomik auf der visuellen Ebene, diesen Eindruck zu bestätigen oder zu ergänzen. Auf diese Weise können in der Beratung Schwerpunkte gesetzt werden, welche Elemente in der Ernährung besonders zu berücksichtigen sind.

In der Beratung ist die Antlitzdiagnose diskret, unkompliziert und auch von Nicht-Medizinerinnen anwendbar.

Theorie und Praxis der Ernährungsberatung (WE 8)

Ziel des achten Wochenendes ist eine zeitgemäße und praxisnahe Ernährungsberatung nach den 5 Elementen. Anstelle eines starren Ernährungskonzepts werden die Empfehlungen so nah wie möglich an die Bedürfnisse des Klienten angepasst: von Konstitution und Stoffwechsel, der körperlich-seelischen Befindlichkeit, seinen Ess-, Genuss- und Lebensgewohnheiten.

Im Unterschied zu den trendigen Diäten unserer Zeit geht es nicht um die Erstellung einer nur kurzfristigen „Best-of“-Liste, sondern um eine nachhaltige Ernährungsumstellung, die sich in Maß und Tempo an individuellen Bedürfnissen orientiert.

Die Sooni-Kind-Methode ist eine Verbindung von Psycho- und Patho-Physiognomik mit den 5 Elementen. Sie bildet die Basis für die Erstellung des 5-Elemente-Profiles und die Grundlage für die Ernährungsberatung.

Ernährungstherapie nach den 5 Elementen (WE 9–11)

Ziel dieser 3 Wochenenden ist die Erweiterung der 5-Elemente-Basis-Ernährung. Auf deren Grundlage kommt es zum letzten Feinschliff: Mit dem Wissen, wie sich die Elemente in den Lebensäußerungen eines Menschen und dessen Physiognomie zeigen, stellt sich die Frage nach der Ernährungstherapie (Diätetik): Was kann ich tun, um

die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bei mir, meiner Familie oder Klientin ins Gleichgewicht zu bringen? Wie funktioniert eine so individuell ausgerichtete Ernährung in Partnerschaft und Familie und wie kann sie in den Berufsalltag integriert werden?

In dieser Phase werden Kandidaten von außerhalb der Ausbildung zu praktischen Übungen eingeladen. Neben dem Üben in Kleingruppen gibt es an jedem Wochenende eine große Gruppenberatung unter Supervision.

Prüfung und Ernährungsberatungen (WE 12)

Ziel dieses Wochenendes ist eine Überprüfung des eigenen Wissens und eine Vertiefung der Beratungs-Praxis.

Der Samstagvormittag bietet die Möglichkeit einer schriftlichen Prüfung. Es werden offene Fragen gestellt, um die Möglichkeit zu geben, Themen wie Stoffwechsel, Ernährung und Beratungs-Situationen individuell zu entfalten. Von der Dozentin werden die Antworten der Absolventen dann einzeln korrigiert und in einer abschließenden Einschätzung kommentiert. Für den Absolventen ergibt sich daraus ein gutes Bild seiner Stärken mit Hinweisen auf die Themen, die noch tiefer bearbeitet werden sollten.

Am Nachmittag und am Sonntag werden Kandidaten von außerhalb der Ausbildung eingeladen, die sich für Beratungen zur Verfügung stellen.

Abschluss und Zertifikat

Die Ausbildung wird zertifiziert als 5-Elemente-ErnährungsberaterIn Level 1. Die Prüfung besteht in einer 3-stündigen schriftlichen Arbeit, in der Fragen zu den Themen der Ausbildung gestellt werden. Der Schwerpunkt liegt in dem Erkennen der Elemente bei dem Klienten und einer angemessenen Ernährungsberatung. Bei der Beurteilung wird das Engagement während der ganzen Ausbildung berücksichtigt sowie die Ernährungsberatungen in der Gruppe. Die schriftliche Arbeit kann auch wiederholt oder in Teilen nachgearbeitet werden.

	WE		Zeitplan Level 1
Modul 1	1	Sa So	Einführung in die TCM Das Element Holz
	2	Sa So	Das Element Feuer Das Element Erde
	3	Sa So	Das Element Metall Das Element Wasser
Modul 2	4	Sa So	5-Elemente-Basis-Ernährung
	5	Sa So	5-Elemente-Basis-Kochkurs
Modul 3	6	Sa So	Psycho-Physiognomik
	7	Sa So	Patho-Physiognomik
Modul 4	8	Sa So	Theorie und Praxis der Ernährungsberatung
Modul 5	9	Sa So	Ernährungstherapie Holz Ernährungstherapie Feuer
	10	Sa So	Ernährungstherapie Erde Ernährungstherapie Metall
	11	Sa So	Ernährungstherapie Wasser Beruf/Familie/Kinder
Modul 6	12	Sa So	Prüfung und Ernährungsberatungen

In dieser Ausbildung werden die Inhalte praxisgerecht vermittelt, so dass Sie bereits nach dem erfolgreichen Besuch unserer 12 Seminare eine Tätigkeit als ErnährungsberaterIn aufnehmen können. Über den erfolgreichen Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat.

Diese Ausbildung richtet sich an Interessenten, die tiefer in die 5-Elemente-Ernährung einsteigen möchten — sei es, um für sich selbst ein profunderes Wissen zu erlangen oder es in der therapeutischen Praxis z. B. als Arzt, Zahnarzt, Heilpraktiker, Psycho-Therapeut oder ErnährungsberaterIn weiterzugeben.



Foto: Ingo Heuer

5 Elemente für ein gesundes Leben

Für Interessierte, die die 5-Elemente-Ernährung näher kennenlernen wollen, ohne den Ernährungsberatungs-Abschluss zu machen, gibt es die Möglichkeit, an der gesamten Ausbildung oder an Modulen teilzunehmen. Dabei erhalten Sie für die Teilnahme an den einzelnen Modulen ein Zertifikat.

Ein Upgrading zum/zur ErnährungsberaterIn ist innerhalb von 2 Jahren möglich.

Sooni Kind

- Studium Germanistik/Romanistik mit anschließender Assistenzzeit an der Uni Köln
- 3-jährige Ausbildung zur Ernährungsberaterin in Schweden und in der Schweiz
- 3-jährige Ausbildung in Psycho-Physiognomik bei Wilma Castrian
- Seit 1994 selbständig in eigener Praxis und Schule für Ernährungsberatung und Physiognomik
- Schwerpunkt: Coachings im Bereich Selbstmanagement und Ernährung, Seminare und Ausbildungen

Preise und Leistungen

Ausbildungsdauer:

12 Wochenenden (Termine siehe Innenseite)

Unterrichtszeit:

Samstag: 10.00 – 17.30 Uhr

Sonntag: 10.00 – 16.00 Uhr

Ausbildungsort:

Karl-Rahner-Akademie

Jabachstraße 4–8, 50676 Köln

Preis: Level 1 2.845,- Euro

Module 245,- Euro/WE

Die Ausbildung wird zertifiziert.

Bankverbindung:

Sooni Kind, IBAN: DE91 3705 0198 0026 8021 08

BIC: COLSDE33 (Sparkasse Köln-Bonn)

Preise inklusive ausführliche Seminarunterlagen. Während der Unterrichtszeit werden kostenlos 5-Elemente-Tees gereicht. Lebensmittel für die Kochkurse werden anteilmäßig umgelegt.

Sooni Kind

Praxis und Schule für Ernährungsberatung
und Physiognomik

Kaisersescher Straße 16

50935 Köln

Fon: 0221 - 4 30 47 30

Mail: info@sooni-kind.de

www.sooni-kind.de