

## Videolehrgang – Online Seminar **Wegweiser für pflanzliche Lebensmittel**

### Übersicht über die Inhalte und Unterlagen

➤ Dieser Lehrgang bietet Dir:

❖ **28 Videos** (ca. 15 Stunden)

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

❖ **11 Unterlagen zum Seminar** (incl. diese Übersicht)

**Alle Unterlagen findest Du als Download unter Modul 10!!** Hier ein Überblick:

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

(Diese Skripte findest Du auch auf meiner Homepage)

"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 Powerpointfolien, 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

• **Karteikarten zu den Lebensmitteln** (76 Karteikarten)

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

**Karteikarten "Saaten"**

**Karteikarten "Gemüse"**

**Karteikarten "Obst und Gewürze"**

• **Skript "Die Energetik von Lebensmitteln"**

(7 Seiten)

• **Übungsfragen mit Antworten**

(101 Übungsfragen)

• **Vegane Beratungspläne**

(19 Seiten)

• **Literaturliste**

**Wenn Du die Wirkung von pflanzlichen Lebensmitteln  
verstehen willst, bist Du hier richtig!**

**Peter Hollmayer**



## Überblick über die Videos

Insgesamt 28 Videos, davon 26 Lehrvideos

<b>Herzlich willkommen!</b>	
Begrüßungsvideo mit Hinweisen zum Lehrgang	19 Minuten
<b>Modul 1 - Die Grundlagen der TCM</b>	
1 Grundlagen der TCM, Teil, 1	28.19 Minuten
2 Grundlagen der TCM, Teil 2	33.45 Minuten
<b>Modul 2 – Die Wirkung von Lebensmitteln, Lebensmittelgruppen</b>	
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
<b>Modul 3 – Die Zubereitung der Lebensmittel &amp; Ratschläge zur veganen Ernährung</b>	
7 Die Bedeutung der Zubereitung	38.40 Minuten
8 Ratschläge für die vegane Ernährung	18.12 Minuten
<b>Modul 4 – Lebensmittel, Getreide Körner</b>	
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
<b>Modul 5 – Lebensmittel, Nüsse, Ölsaaten, Hülsenfrüchte</b>	
12 Nüsse, Ölsaaten, Teil 1	34.42 Minuten
13 Nüsse, Ölsaaten, Teil 2	46.06 Minuten
14 Hülsenfrüchte	38.16 Minuten
<b>Modul 6 – Lebensmittel, Gemüse</b>	
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
<b>Modul 7 – Lebensmittel, Obst, Beeren, Gewürze</b>	
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
<b>Modul 8 – Bonusteil, Energetik von Lebensmitteln, Beratungspläne</b>	
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
<b>Modul 9 – Dankeschön!!</b>	
Abschlussvideo	6.22 Minuten
<b>Modul 10 – Unterlagen</b>	
Hier findest Du alle Unterlagen zum Lehrgang. Du kannst Die sämtliche Dateien herunterladen	Insgesamt 11 Downloads