



Corinne Spahr
Dipl. Ernährungs-
beraterin

Ernährungs-Coaching

Voraussetzung: keine

Kursinhalt

- Grundlagen in Anatomie, Physiologie und Pathologie
- Ernährung
- Beratung und Kommunikation

Themen

Sie lernen die Physiologie, und Anatomie z. B. Stoffwechselabläufe, Verdauungsorgane, Verdauungsprozess von Makronährstoffen, Hormon- und Enzymsystem kennen.

Zudem erhalten Sie Einblick in die Grundlagen der Ernährungslehre betreffend Energie- und Nährstoffbedarf (Makro- und Mikronährstoffe).

Sie lernen die soziale und psychologische Hintergründe des Essens, Einflussfaktoren und Prägung des Essverhaltens sowie die Ernährungserziehung kennen.

Zu dieser Ausbildung gehört auch die praktische Umsetzung einer gesundheitsfördernden Ernährung bei verschiedenen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, sportliche Menschen, Menschen mit sitzender Tätigkeit, Schwangerschaft und Stillzeit, ältere Menschen).

Wir erstellen individuelle Tagesbeispiele, reflektieren und beurteilen eigenes Ess- und Trinkverhalten.

Nahrungsergänzung

Diäten unter der Lupe wie z.B. Metabolic Balance

Alternative Ernährungsformen wie z. B. Veganische Ernährung, Vollwerternährung

Ernährungsbedingte Erkrankungen: wie z. B. Allergien- und Intoleranzen, Magen-Darmerkrankungen, Rheuma, Arthritis, Herz-Kreislaufkrankungen, Gicht

Essstörungen (Anorexia, Bulimia nervosa, Übergewicht)

Kommunikation und Gesprächsführung in der Ernährungsberatung: klientenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers, Grundlagen der klientenzentrierten Gesprächsführung G. Alterhoff, lösungsorientiertes Beratungsmodell nach Steve de Shazer.

Lernziel

Sie setzen sich mit den Grundlagen der Ernährung und den Nahrungsmitteln vertieft auseinander und sind in der Lage, ihre Familie und andere Mitmenschen über gesunde Ernährung zu informieren und durch den Alltag zu begleiten. Sie können selber ihr Gesundheitsverhalten überprüfen und optimieren. Sie erhalten Hintergrundinformationen über verschiedene ernährungsbedingte Erkrankungen.

Sie sind fähig, ihr Wissen anderen Menschen in Beratungen weiterzugeben. Sie erlangen Sicherheit in der Gesprächsführung und Durchführen von Beratungsgesprächen.

Methoden

Inputreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktisches Üben von Beratungsgesprächen, Fallbeispiele, Kochen, Selbststudium.

Kursdaten

10 Freitage + Samstage + 4 Donnerstagabende
= 154h + Prüfung

2012

Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Aug
24. FR 25. SA	23. FR 24. SA	26. A*	10. A* 18. FR 19. SA	01. FR 02. SA 29. FR 30. SA	24. FR 25. SA

Sept	Okt	Nov
14. FR 15. SA 28. FR 29. SA	12. FR 13. SA 25. A*	16. FR 17. SA 22. A*

Die Prüfung findet am *29. November statt

Zeit

Freitag und Samstag von 09.00 – 17.00 Uhr
* Donnerstagabend von 18.30 – 10.00 Uhr

Ort

Reberhaus Bolligen

Kosten

CHF 3'928.- (inkl. Unterlagen, exkl. Bücher) zahlbar in
2 Raten à CHF 1'964.-
Prüfung CHF 200.-

Dozentenporträt Ernährungs-Coaching



Corinne Spahr

Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte ich eine Handelsschule. Anschliessend setzte ich einige Jahre auf die Karte Spitzensport.

Mit 20 Jahren kam ich ins A-Kader der Schweizer Skinationalmannschaft. Vor meiner ersten Weltcupssaison erlitt ich einen Knieunfall und beendete meine Skikarriere. Das Thema Ernährung hat mich bereits während dem Spitzensport interessiert und ich entschied mich für die 3-jährige Ausbildung zur dipl. Ernährungsberaterin HF im Inselspital Bern. Nach dem Diplom arbeitete ich von 1995 – 2006 bei einer öffentlichen Beratungsstelle (Kantonale Ernährungsberatung Ausbildungszentrum Insel). Zusätzlich absolvierte ich noch die 3-jährige Ausbildung zur dipl. Erwachsenenbildnerin FH. Ende 2006 wurde die Stelle aufgelöst und ich entschloss mich, selbständig zu machen.

Ich gründete das Zentrum für Ernährungsberatung + Bewegung in Bern. Mein Arbeitsgebiet umfasst Beratungen von Einzelpersonen mit ernährungsbedingten Erkrankungen oder mit spezifischen Ernährungsfragen im Bereich der Gesundheitsförderung. Zudem leite ich Kurse, Seminare in Unternehmungen, Schulen und anderen Institutionen. Für mich ist es wichtig, mich laufend weiterzubilden, sei dies im fachlichen wie im persönlichen Bereich.

In meiner Freizeit bewege ich mich gerne in der Natur oder verbringe die Zeit mit Lesen und mit guten Freunden.

„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

Weiteres Ausbildungsprogramm

Zur Ausbildung Ernährungs-Coaching
bieten wir folgende weitere Module an:

- **Basiskurs medizinische Grundlagen zu 153h**
- **Vertiefungskurs medizinische Grundlagen zu 198h**
- **Ergänzungskurs medizinische Grundlagen zu 72h**
- **Therapeutisches Heilen mit Steinen zu 154h**
- **Klassische Bach-Blütentherapie**
- **Neu Farbtherapie**

Informieren Sie sich unter
www.naturheilschule.ch
oder rufen Sie uns an Telefon **032 661 12 20**

Kurslokale

Reberhaus Bolligen



Stockeren Stube Parterre
Kirchweg 9
3065 Bolligen
www.reberhaus.ch

10- 20 Parkplätze sind beim Reberhaus Bolligen vorhanden
Öffentliche Verkehrsmittel befinden sich in unmittelbarer Nähe:
RBS Bern – Bolligen in 15 Minuten