



Ernährung & Genussmanagement

EG 20 LE 180.- €

Biosophie setzt auf Lebensqualität und Gesundheit. Gute Ernährung und Genuss gehören untrennbar dazu. – Aber was ist eigentlich eine *gute Ernährung*?

Über diese Frage lässt es sich schier unendlich diskutieren. Dabei gibt es wohl kaum ein weiteres Thema welches bei einer aufgestellten These immer gleich die Antithese bereithält. Die einen behaupten *dies*, die anderen wiederum *jenes*. Und jeder meint, seine Vorstellung von guter Nahrungsaufnahme sei die richtige. – Ein schwieriges Terrain, um einen fruchtbaren Diskurs zu führen und letzten Endes der Frage nach der guten Ernährung ein Stück näher zu kommen.

Wir tun es in diesem Kursmodul trotzdem. Ohne zu meinen, es besser zu wissen, als die anderen. Ohne Partei zu ergreifen für Fleischesser, Vegetarier, Veganer oder Verfechter probiotischer Nahrung. Auch das Thema *Fasten* wird angesprochen.

Zudem stellen wir im Kurs die Frage, welchen Stellenwert das Genießen in unserer schnelllebigen Welt noch hat. Lernen Sie in praktischen Übungen die Dinge, die Sie essen und trinken wieder genussvoll in sich aufzunehmen. Finden Sie heraus, wie man gegenüber dem, was die Natur uns an Nahrung zu bieten hat, mehr Respekt entwickeln kann.

Diskutieren Sie schließlich auch über die Zukunft der Ernährung auf diesem Planeten. Welche Maßnahmen wären notwendig, um Klimawandel und Unterernährung zu stoppen?

Sicherlich ist dies ein Kurs der verschiedenen Meinungen und Auffassungen. Letztlich aber auch ein Kurs für alle Genießer!

Diese Fragen werden wir im Kurs versuchen zu beantworten:

- ✓ Was bedeutet Ernährung im 21. Jahrhundert?
- ✓ Weshalb scheiden sich gerade beim Thema „gesunde Ernährung“ die Geister so stark?
- ✓ In den Industrienationen sind die Menschen mehr als gesättigt. Was bedeutet hier das Wort „Hunger“?
- ✓ Inwieweit ist eine ausgewogene Ernährung abhängig von Einkommen und Sozialstruktur?
- ✓ Inwieweit kann man als Konsument überhaupt sein Nahrungsangebot mitbestimmen?
- ✓ Welche Alternativen zum Supermarkteinkauf gibt es?
- ✓ Gibt es gesunde Lebensmittel?
- ✓ Wie kann man sicher gehen, dass diese oder jene Lebensmittel *gut* oder *schlecht* für die Gesundheit sind?
- ✓ Sind Menschen, die sich vermeintlich gesund ernähren wirklich weniger krank und leben länger?
- ✓ Ist „Fasten“ gesund?
- ✓ Was bedeutet es genießen zu können?
- ✓ Welche Qualität besitzt das Genießen?



Ernährung & Genussmanagement

Übersicht

Kursinhalt:	Diskus über den Themenkomplex <i>Ernährung & Genussmanagement</i> als Teil der biosophischen Arbeit
Status:	Spezialisierungsmodul der Biosophie-Weiterbildung
Zulassungs- voraussetzungen:	vorab absolvierte Module: <ul style="list-style-type: none">- EBio (Einführungskurs Biosophie – Schnupperkurs)- MK1- MK2
Zielsetzung:	Biosophisches Handlungswissen zum Themenkomplex <i>Ernährung & Genussmanagement</i>
Abschluss:	Teilnahmebescheinigung
LE (45Min.):	20
Kurszeiten:	je Kurstag 9.00 – 18.00 Uhr
Kurskosten:	180.- €
Kursleitung:	Team PROsalut [®] (fachliche Leitung: Matthias Fenske)
Anmeldung:	Büro PROsalut [®] (schriftlich mittels des Anmeldeformulars: an PROsalut, 14979 Großbeeren OT Diedersdorf, Alte Mahlower Str. 6 oder per E-Mail an: matthiasfenske@biosophie.net)