

DEL:**Grundlæggende ernæring.****1****I alt 20 dage, kl. 10-18 fredage og kl. 9-17 lørdage.**

Kursus nr.	Dato: 2011/12	Emner
1* 3 dage, København Eksternat	9.-11. sept. 2011	Introduktion til optimal næring (Frede, Carmen, Eva) Fra jord til bord, økologi, kost traditioner, hvorfor spiser vi som vi gør, holisme, sundheds-sygdoms anskuelse, forebyggelse og helbredelse, bevægelse, funktionel medicin. At arbejde med problemløsning og vejledning indenfor kostområdet. Egen kost registrering. Læringsteori- og pædagogik.
2 2 dage	8.-9. okt. 2011	Grundlæggende ernæring (Carmen) Modeller for fornuftig sammensætning af hverdagskosten. Tallerkenfordelingsmodellen, den sunde varierede kost anbefaling, kostpyramider og andre modeller – fordele og ulemper.
3 2 dage	28.-29. okt. 2011	Makronæringsstoffer; fedt, protein, kulhydrat, aminosyrer (Frede) Essentielle fedtsyrer (EFA) , prostaglandinsyntese. (Eva)
4 2 dage	25.-26. nov. 2011	Mikronæringsstoffer; vitaminer, mineraler, sporstoffer, antioxidanter, frie radikaler og oxidativ stress. (Frede og Eva)
5 2 dage Sorø	14.-15. jan. 2012	Praktisk madlavning (Carmen og Eva)
6 2 dage	10.-11. febr. 2012	Krop og bevægelse, ernæring ved motion og sport i forhold til fysisk passiv livsstil. Hvad betyder motion for kroppen, psyken og velværet. Cellen (Eva begge dage)
7 2 dage	17.-18. mar. 2012 Lør. til kl. 21 + søn.	Fordøjelsen, den sunde tarm, anatomi, fysiologi, enzymer, tarmflora den syge tarm, kroniske/akutte funktionsforstyrrelser, Heidelberg test mm Tarmflora, tarmdysbiose og svampeproblematikker, diagnostiske tests. Aften: Fordybelse i mave/tarmområdet
8 3 dage	20.-22. apr. 2012	Blodsukkerregulation/overvægt (Frede og Carmen) Blodsukkerproblemer, insulinresistens, diabetes I og II. Overvægt/fedme. Trendy diets: South Beach, Schwartzbein, Atkins og andre diæter, Back to Basic – stenalderkost: Modeflip eller fornuft? Spiseforstyrrelser: Anorexi, bulimi og overspisning
9 2 dage	9.-10. jun. 2012	Børn og ældre (Carmen og Eva) Sunde børn – syge børn, hvad er normen. Sund aldring, syg aldring – at ældes med "styrke". Afslutning af 1. år

Ret til ændringer forbeholdes.

DEL: Kostvejleder (= 1. + 2. del)

2

I alt 28 dage + 2-3 eksamensdage, kl. 10-18 fredage og 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, 8-22 mellemliggende dage og 8-16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2012/13	Emner
10 1 dag	10. aug. 2012	Biokemi for begyndere
11 Internat Sorø 7 dage	19.-25. aug. 2012	Faste, terapi og motion Livsanskuelse: dialog, samtale og forståelse. Kontakt, nærvær, terapi. Mødet mellem psykologi og filosofi. Forholdet mellem krop og sjæl. At være menneske: hvordan fungerer erkendelsen? Hvad er forståelse? Hvad kan vi vide? Østlig og vestlig livsopfattelse/filosofi. Etik.
12 2 dage	22.-23. sept. 2012	Opfølgning fastekursus Litteratursøgning, læsning og forståelse af videnskabelige publikationer, spørgeskemaer. Kostregistrering og anamnese. Start på dataindsamling med egne data, samt evt. klienter.
13 2 dage	26.-27. okt. 2012	Immunforsvar, allergi, autoimmunitet. Immunsystemet, akutte og kroniske infektioner. Inflammatoriske tilstande, gigt, autoimmune sygdomme
14 2 dage	17.-18. nov. 2012	Allergi, overfølsomhed , rotations- og eliminationsdiæt, madafhængighed, Diagnostiske tests: muligheder, svagheder og styrker
15 2 dage	14.-15. dec. 2012	Astma, bronkitis og andre lungeproblemer
16 2 dage	26.-27. jan. 2013	Hormonsystemet Mandlige og kvindelige hormonsystem, sædkvalitet og relaterede problemer. Endometriose, PCO. Foresight – sund graviditetsforberedelse. Fertilitetsproblemer. Sundhedsfilosofi
17 2 dage	8.-9. febr. 2013	Testmetoder Persontyper, karakterstrukturer og kontakt. Parakliniske undersøgelser (laboratorie-medicin) eksempler og fortolkninger, inkl. styrker og svagheder.
18 2 dage	9.-10. mar. 2013	Miljøbelastninger, lever, nyrer, udrensning, tilskud. Belastninger, tungmetaller, udrensning, belastnings- og afgiftningsprofiler, hårmineralanalyser.
19 2 dage	5.-6. apr.	Kosttilskud, naturlægemidler, urter, homøopati, isopati, akut midler, andre terapier til støtte i behandlingen. Rødkanaler og andre betændelsesfoci.
20 2 dage	4.-5. maj 2013	Visuelle diagnosemetoder, irisanalyse, ansigtsdiagnose, diagnostik i kinesisk og ayurvedisk medicin. Repetition.
21 2 dage	25.-26. maj 2013	Klinikdrift, økonomistyring, rettigheder og pligter som selvstændig. (Ekstern underviser)
22 2-3 dage	14.-16. jun. 2013	Kostvejleder eksamen: Mundtlig + Skriftlig

Ret til ændringer forbeholdes.

DEL:

Ernæringsterapeut (= 1. + 2. + 3. del)

3

I alt 28 dage + 2-3 fremlæggelsesdage, kl. 10-18 fredage og 9-17 lørdage.

Fastekursus internat dvs. kl. 10-22 første dag, 8-22 mellemliggende dage og 8-16 sidste dag.

Kursus nr.	Dato: 2013/14	Emner
23* 7 dage Sorø Internat	25.-31. aug. 2013	Faste, motion, spiritualitet og terapi Faste, motion, egenerapi/kropsterapi, bevægelse, afspænding, eliminationsdiæt, provokationsforsøg. Spiritualitetens kraft og filosofiens fordybelse: Bevidsthedens døre, indiansk filosofi og livsopfattelse i nord og syd. Terapeutisk shamanisme.
24 2 dage	13.-14. sept. 2013	Eva: Opfølgning på fastekurset. Projekt opgave: Påbegynd formulering. Litteratursøgning mhp. kommende emner, planlægning af fremlæggelser, kritisk læsning. Biokemi med introduktion til molekylær biologi. Miasmer – sygdomskim i energifeltet.
25 2 dage	5.-6. okt. 2013	Eva: Videnskabsteori: Introduktion til forskningsmetoder (kvantitative og kvalitative). Den kontrollerede kliniske undersøgelse, styrker og svagheder. Epidemiologi. Max: Filosofi og forskning: Helbredelsens kunst – empiri, viden, evidens. Hvad er god forskning? Hvad virker?? Andre forskningsmetodiske tilgange til helbredsproblemer: Sociologiske og kvalitative, samt kombinerede metoder.
26 2 dage	15.-16. nov. 2013	Lone og Eva: Terapeutisk fordybelse og videreudvikling. Egenerapi. Proces, historie og transformation.
27 2 dage	7.-8. dec. 2013	Videnskabelig fordybelse og videreudvikling. Eva: Statistik for begyndere. Opfølgning projekt opgave. Max: Alternativ behandling og videnskabelighed – uforenelige størrelser?
28 2 dage	10.-11. jan. 2014	Eva: Inflammatoriske tilstande, smertetilstande. Fedme, diabetes I og II Projekt opgave: fremlæggelse af emner og feed back fra gruppen. Lone: Terapi / Supervision
29 2 dage	8.-9. febr. 2014	Eva: Videnskabsmetodik – og etik, protokolskrivning, gennemførelse af undersøgelser. Personlig udvikling i relation til forskning Knoglestørhed , skeletproblemer og andre ernærings/motions mangel og hormonrelaterede tilstande.
30 2 dage	7.-8. mar. 2014	Eva: Cancer. Lone: Supervision
31 OBS 3 dage	4.-6. apr. 2014	Udviklingsforstyrrelser, hjernen/ CNS (central nerve systemet) Eva og Carmen: Signaltransmission, transmitterstoffer, ernæringsmæssige sammenhænge med psykiske lidelser, depression, stress, udbrændthed. Demens, Alzheimers, Parkinsonisme, MS (sclerose), træthedstilstande, Infantil autisme, hyperaktivitet, ADHD, ME/CFS, morfinpeptider.
32 2 dage	3.-4. maj 2014	Chok-tilstande og deres betydning for helbredet
33 2 dage	24.-25. maj. 2014	Terapeutisk fordybelse og videreudvikling Klientpsykologi, herunder overføring og modoverføring. Betydningen af fortsat egenerapi og egen livsanskuelse. Aflevering af speciale
34 2 dage	13.-15. jun. 2014	Fremlæggelse og vurdering af skriftlige opgaver

Ret til ændringer forbeholdes.