



**Chinesische Ernährungslehre** nach Claude Diolosa  
Basisseminare | Spezialseminare | Ausbildung in Chinesischer Ernährungslehre

**SHAMBHALA.AT**

-----  
Wege zu mir



- **Basisseminare für Interessierte**
- **Spezialseminare zur Vertiefung & Professionalisierung**
- **Ausbildung in Chinesischer Ernährungslehre**

**Ausbildungsleitung: Ina Diolosa**

**Medizinische Leitung: Dr. Leopold Spindelberger**



## Geschäfts- & Zahlungsbedingungen

Als gemeinnütziger Verein unterliegen wir nicht der Mehrwertsteuerpflicht, daher wird bei unseren Seminargebühren keine Mehrwertsteuer verrechnet. Unsere Kurse und Seminare sind außerordentlichen Vereinsmitgliedern vorbehalten. Die Anmeldung zu einem Seminar stellt auch gleichzeitig den Antrag auf außerordentliche Mitgliedschaft dar. Der entsprechende Mitgliedsbeitrag (MB) beträgt jeweils € 20.-/Semester (März-August und September-Februar). Bei Buchung mehrerer Kurse innerhalb eines Halbjahres ist der Mitgliedsbeitrag nur einmal zu bezahlen. Die geplanten Veranstaltungen finden nur bei ausreichender TeilnehmerInnenzahl statt. Die Teilnahme an allen Seminaren erfolgt in Eigenverantwortlichkeit. Wir bitten um Verständnis, wenn sich aus nicht vorhersehbaren Gründen Termin- oder Ortsänderungen ergeben. Seminare gelten erst dann als reserviert, wenn die entsprechende Zahlung fristgerecht auf unserem Konto eingelangt ist!

**Anmeldung: Seite 19**

Diese Seminarreihe ist gleichermaßen konzipiert für interessierte Ernährungsbewusste, die aus den Veranstaltungen einzelne interessante Seminare wählen, als auch für jene, die sie als Ausbildung mit zertifiziertem Abschluss beruflich nutzen wollen.

Shambhala ist ein gemeinnütziger Verein, der 1984 gegründet wurde und seit 1991 Fortbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) anbietet. In den vergangenen 20 Jahren haben wir unzählige TCM-TherapeutInnen sowie chinesische ErnährungsberaterInnen ausgebildet und darüber hinaus viele Personen, die ihr wertvolles Wissen nur im privaten Umfeld anwenden. Dieser wertvolle Erfahrungsschatz macht uns zu Österreichs führendem Ausbildungsinstitut im Bereich der TCM.

Pro Jahr finden ein bis zwei Einführungsseminare statt, in denen die Grundlagen der Chinesischen Ernährungslehre vermittelt werden und die gleichzeitig als Start in das modulartige Ausbildungssystem gelten. Anschließend kann aus den Spezialseminaren, Kochpraxis und Supervision frei gewählt werden. Somit besteht die Möglichkeit, den Seminarablauf zeitlich individuell an persönliche Bedürfnisse anzupassen und auch die Zeitspanne der gesamten Ausbildung frei zu wählen.

Auf Grund großen Andrangs zu den Seminaren empfehlen wir eine zeitgerechte Anmeldung. Wir freuen uns sehr, diese Seminarreihe anbieten zu können und stehen natürlich auch für persönliche Auskünfte gerne jederzeit zur Verfügung.

## Zielgruppe

DiätassistentInnen, Krankenschwestern, ÄrztInnen, GesundheitsberaterInnen und FitnesstrainerInnen, MasseurInnen, LehrerInnen, Ordinationshilfen, Tätige in der Gastronomie, im Biofachhandel, in Gesundheitsberufen, in Wellnessberufen, interessierte Ernährungsbewusste, uvm.

# Erlangung der Gewerbeberechtigung

Da in Österreich Gewerbeberechtigung Landesrecht ist, gilt in jedem Bundesland mehr oder weniger ein eigenes Gewerbeberechtigung. Bis dato entspricht unser Curriculum in Verbindung mit der positiven Abschlussprüfung vor allem in Wien den Kriterien zur Erlangung einer individuellen Befähigung für das Gewerbe Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf Chinesische Ernährungsberatung.

Wie uns von der Wirtschaftskammer mitgeteilt wurde, befindet sich ein neues Curriculum in Entwicklung, welches in den Grundlagen dem unseren entspricht, wahrscheinlich aber etwas erweitert sein wird. Jedenfalls werden wir unmittelbar nach bekannt werden des neuen Curriculums für

alle diejenigen, die an einer gewerbeberechtigten Ausübung interessiert sind, entsprechende Ergänzungsseminare anbieten. Dadurch erhöhen sich allerdings naturgemäß die Ausbildungskosten in Höhe der zusätzlichen Stundenanzahl des erweiterten Curriculums.

Für die Erlangung der Gewerbeberechtigung sind derzeit mindestens 350 Unterrichtseinheiten sowie der Nachweis einer positiven Abschlussprüfung, einer schriftlichen Abschlussarbeit und eines Erste-Hilfe-Kurses (ca. 16 Stunden) Bedingung (Stand 30.11.2011). Der Besitz dieses eingeschränkten Lebens- und Sozialberatergewerbes berechtigt nicht zu schulmedizinischer Diagnostik und nicht zur Heilbehandlung.

## Curriculum \*)

Unterrichtseinheiten (UE) für die Erlangung der Gewerbeberechtigung mind. 350 UE

### Pflichtseminare

Einführungsseminar und Themenseminare nach den 5 Elementen	144 UE
Praxisabende und Supervision	15 UE
Kochpraxis nach den 5 Elementen	50 UE
Ethik und rechtliche Grundlagen	4 UE

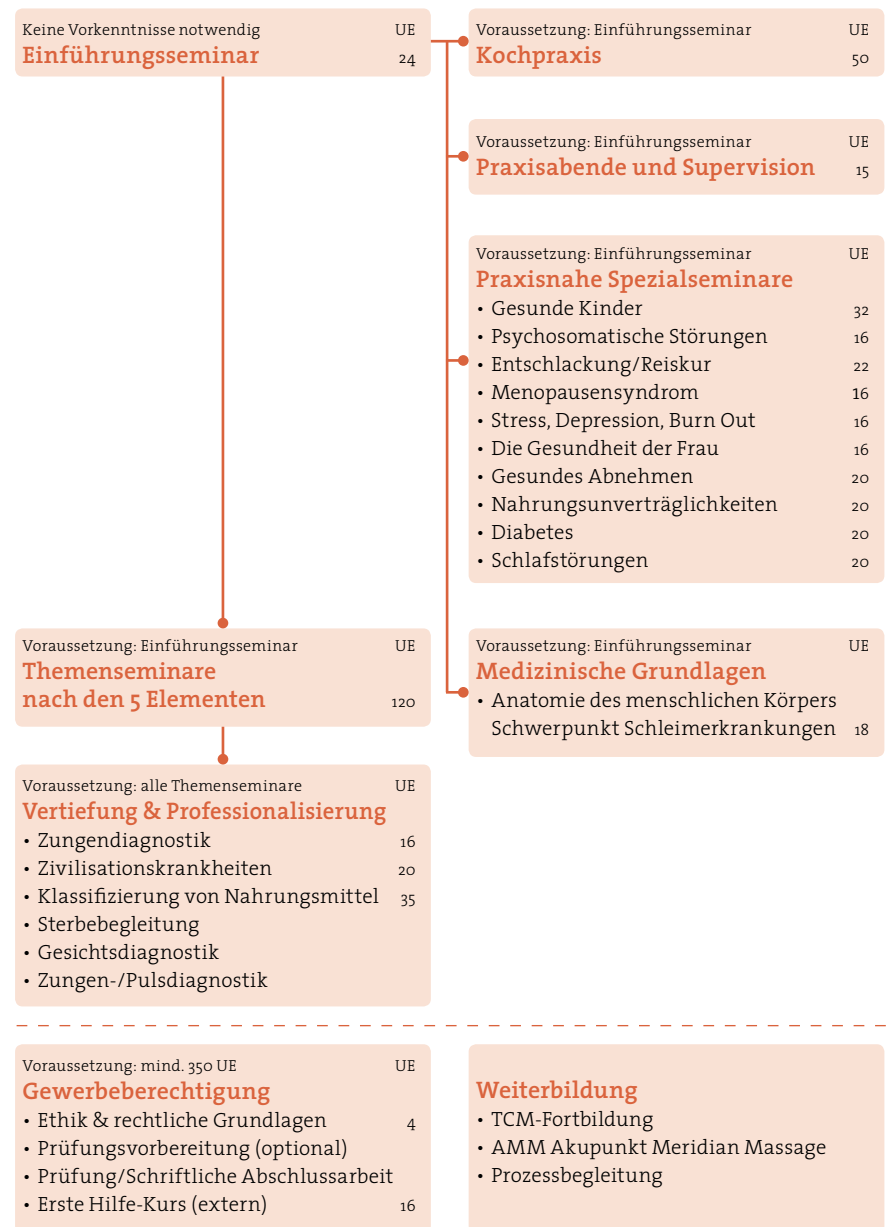
### Für Personen aus nichtmedizinischen Berufen:

Anatomie des menschlichen Körpers und Schleimerkrankungen	18 UE
---	-------

Alle anderen Seminare können aus dem Ausbildungsschema frei gewählt und individuell zusammengestellt werden.

\*) Stand 30.11.2011

# Ausbildungsschema



# Basisseminare

keine Vorkenntnisse notwendig

## Einführungsseminare

Ina Diolosa

Grundlagen der TCM, 5-Elemente Lehre, Yin & Yang, die 5 Säulen des Organismus, Drei-Erwärmer-System, Grundkonstitutionen, Grundlagen der Nahrungsmittelkunde, Klassifizierung von Nahrungsmitteln, Kochen nach den 5 Elementen.

- DO 26.04. – 29.04.2012  
Raum JS1 | #11193 | oder
- SA 20.10. – 23.10.2012  
Raum JS2 | #11196 | oder
- SA 09.02. – 12.02.2013  
Raum JS1 | #11674

Zeiten: 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr,  
letzter Kurstag: 10.00 – ca. 13.00 Uhr  
€ 340.–/Seminar (inkl. MB)

Nach dem Einführungsseminar kann beliebig in den 5teiligen Zyklus der Themenseminare nach den 5 Elementen eingestiegen werden.

UE: 144

Einführungsseminar +  
5 Themenseminare

# Themenseminare

Voraussetzung: Einführungsseminar

## Themenseminare nach den 5 Elementen (Zyklus)

Ina Diolosa

Psychologie, Physiologie und Pathologie der Organe, die 8 Leitprinzipien, pathogene Einflüsse, Diagnoseverfahren, westliche Kräuter, Erstellung von Kräuterrezepturen, theoretische und praktische Fallbeispiele, Erstellung von Ernährungsplänen.

- SA 04.02. – 07.02.2012  
Feuer (Herz-Dünndarm)  
Raum JS1 | #11192
- DO 10.05. – 13.05.2012  
Wasser (Niere-Blase)  
Raum JS1 | #11194
- DO 25.10. – 28.10.2012  
Erde (Magen-Milz)  
Raum JS1 | #11195
- DO 14.02. – 17.02.2013  
Holz (Leber-Gallenblase)  
Raum JS1 | #11655
- SA 04.05. – 07.05.2013  
Metall (Lunge-Dickdarm)  
Raum JS1 | #11656

Weitere Termine:

- DO 26.09. – 29.09.2013  
Feuer (Herz-Dünndarm)  
Raum BG1 | #11657
- SA 09.11. – 12.11.2013  
Wasser (Niere-Blase)  
Raum JS1 | #11658
- SA 01.02. – 04.02.2014  
Erde (Magen-Milz)  
Raum JS1 | #11929

Zeiten: 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr,  
letzter Kurstag: 10.00 – ca. 13.00 Uhr  
€ 1.600.– für 5 Seminare (+ MB)

# Praxisabende, Supervision & Anatomie



## Praxisabende und Supervision

Andrea Kainz

Supervidierte Abende ermöglichen ein Kennenlernen untereinander für AnfängerInnen und Geübte. Durch regelmäßige und praxisnahe Übungen wird die anfängliche Unsicherheit zum Schwinden gebracht und das Selbstvertrauen für die eigenen KlientInnen wächst. Am Beispiel ganz konkreter Fälle anwesender KlientInnen wird eine energetische Diagnose nach den 5 Elementen erarbeitet, woraus Ernährungs-, Koch- und Kräuterempfehlungen abgeleitet werden. Darüber hinaus bietet diese Veranstaltung für jede/n die Möglichkeit, konkrete Fälle und Fragen aus dem täglichen Leben oder der eigenen Praxis zu besprechen!

- MO 06.02.2012  
Raum JS1 | #11660
- DO 10.05.2012  
Raum JS1
- DO 25.10.2012  
Raum JS1
- DO 14.02.2013  
Raum JS1
- MO 06.05.2013  
Raum JS1
- DO 26.09.2013  
Raum BG1
- MO 11.11.2013  
Raum JS1

Zeiten: 18.00 – ca. 20.00 Uhr  
€ 175.– (+ MB) für 5 Termine,  
auch einzeln buchbar: € 45.– (+ MB)

UE: 15

5 Abende

## Anatomie des menschlichen Körpers mit Schwerpunkt Schleimerkrankungen

Dr. Leopold Spindelberger

Für Personen aus nichtmedizinischen Berufen.

Es wird ein Überblick über Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers aus westlicher Sichtweise gegeben. Schwerpunkte sind der Verdauungstrakt und die Entstehung von Schleimerkrankungen als Folge einseitiger und unausgewogener Ernährung. Der Großteil unserer Zivilisationserkrankungen sind Schleimerkrankungen nach der TCM und somit Hauptbetätigungsfeld für ErnährungsberaterInnen der Zukunft.

- SA 29.09. – 30.09.2012  
Raum BG2 | € 210.– (+MB) | #11933

Zeiten: SA 09.30 – 13.00  
und 14.30 – 18.00 Uhr, SO bis 17.30 Uhr

UE: 18

Kombinationspreis mit Ethik #11934:  
€ 230.– (+ MB) (siehe S. 16)

Nächster Termin:

SA 14.09. – 15.09.2013 | #11935

Geringfügig inhaltliche und terminliche Änderungen sind möglich!

## Kochkurse nach den 5 Elementen

Elisabeth Pieber

Kochen im Zyklus der 5 Elemente ist der ideale Einstieg in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Basis einer ausgewogenen und gesunden Lebensweise ist stets die Ernährung.

Zeit: 10.00 – ca. 17.00 Uhr

Ort: Studio Jingshen 1150 Wien,  
Goldschlagstr. 70/31

€ 100.–/Tag (+ MB), ab 2013: € 110.–/Tag

UE: 10/Tag

## Basiswissen 5-Elemente-Kochen

Einfache, unverzichtbare Tipps und Kochmethoden für den erfolgreichen Einstieg oder einfach zum Auffrischen.

- DI 01.05.2012 | # 11904
- SA 03.11.2012 | # 11937
- SA 12.01.2013 | # 11938

## Frühstücksmöglichkeiten

Das warme Frühstück ist die Basis für einen Tagesablauf ohne Leistungsabfall. Ob pikant, süß, als Brei oder Suppe – für jeden ist in der 5-Elemente-Küche etwas Passendes dabei.

- SA 21.01.2012 | # 11663
- SO 13.01.2013 | # 11949

## Kochen für Kinder

Gerichte, die Kinder nicht nur nähren, sondern auch in ihrer Entwicklung unterstützen.

- SO 04.11.2012 | # 11950

## Element Holz

### Leber

Mit den richtigen Nahrungsmitteln und Kräutern können wir der Frühjahrsmüdigkeit entgegenwirken. Reinigung und Entgiftung ist jetzt besonders wichtig, nicht nur für AllergikerInnen.

- SA 10.03.2012 | # 11664
- SA 16.03.2013 | # 11939

### Gallenblase

Übelkeit, Migräne und Verspannungen sind oft Auswirkung einer schwachen Gallentätigkeit. Mit der entsprechenden Diät lassen sich sogar Gallensteine ausleiten und künftig vermeiden.

- SO 11.03.2012 | # 11665
- SO 17.03.2013 | # 11940

## Element Feuer

### Herz

Die schönste und aktivste Zeit des Jahres lässt sich ohne Sonnenallergie, Nachtschweiß und Blutdruckprobleme genießen, wenn wir einfache Ernährungshinweise „beherzigen“.

- SA 23.06.2012 | # 11666
- SA 08.06.2013 | # 11941

### Dünndarm

Nahrungsunverträglichkeiten sind immer mehr im Vormarsch. Es liegt aber nicht nur an der Qualität unserer Lebensmittel, sondern auch an der Zubereitung und Einnahme unserer Mahlzeiten, ob wir uns auch wirklich „nähren“ können.

- SO 24.06.2012 | # 11667
- SO 09.06.2013 | # 11942

## Element Erde

### Magen

Esstörungen sind meistens Ausdruck einer Unzufriedenheit mit sich selbst. Vor allem Kinder sind immer häufiger davon betroffen. Gemeinsames Kochen und Genießen sind ein wesentlicher Teil unserer Kultur und unseres Gesellschaftslebens.

- SA 08.09.2012 | # 11898
- SA 07.09.2013 | # 11943

### Milz/Pankreas

Müdigkeit nach dem Essen, Blähungen und Druckgefühl im Oberbauch sind die ersten Hinweise auf eine schwache Zirkulation der Milz. Die wichtigste Basis beim Kochen nach den 5 Elementen ist immer die Stärkung unserer „Mitte“.

- SO 09.09.2012 | # 11899
- SO 08.09.2013 | # 11944

## Element Metall

### Lunge

Kochen zur Stärkung der Lunge und des Immunsystems um gesund durch den Winter zu kommen. Mit entsprechenden Nahrungsmitteln können wir schon im Herbst dem Frühlingsproblem „Heuschnupfen“ vorbeugen.

- SA 06.10.2012 | # 11900
- SA 05.10.2013 | # 11945

### Dickdarm

Dickdarm-Probleme führen zu Hautunreinheiten, Unwohlsein und Müdigkeit. Reinigung und Aufbau eines funktionierenden Verdauungssystems kann mit den richtigen Gewürzen, Getreide- und Gemüsesorten gut unterstützt werden.

- SO 07.10.2012 | # 11901
- SO 06.10.2013 | # 11946

## Element Wasser

### Niere

Schwache Nieren sind der Ursprung von Kälteempfinden, Müdigkeit, Depressionen und sexuellen Problemen. Mit erwärmenden Nahrungsmitteln und entsprechenden Kochmethoden regen wir unsere „innere Heizung“ an.

- SA 17.11.2012 | # 11902
- SA 23.11.2013 | # 11947

### Blase

Zu wenig Regenerationsphasen erschöpfen unser Wasserelement und schaden dem Nervensystem. Rückenschmerzen, Blasenentzündung oder schwache Harnausscheidung sind mit der richtigen Ernährung gut in den Griff zu bekommen.

- SO 18.11.2012 | # 11903
- SO 24.11.2013 | # 11948

## Spezialseminare mit Kochen, siehe Seite 13

- **Gesundes Abnehmen:**  
FR 24.02. – 26.02.2012
- **Nahrungsunverträglichkeiten:**  
FR 13.04. – 15.04.2012
- **Diabetes:** FR 30.11. – 02.12.2012
- **Schlafstörungen:** FR 19.04. – 21.04.2013

## Sommerkurs Ungarn

Elisabeth und Ernst Pieber

Im Herzen Ungarns haben wir den idealen Platz für einen Ferienkurs gefunden: Lagerfeuer, Grillmenüs, Picknicks, Jausenmöglichkeiten und v.m. Kräuter sammeln, Säfte und Tonika zubereiten; Badeteich, Sportmöglichkeiten, Qigong.

MI 25.07. – 29.07.2012 | # 11905

Anreise MI ca. 17 Uhr, Ende SO ca. 15.00 Uhr

Ort: Seminarzentrum Oaze/Ungarn

€ 300.– (zzgl. Übernachtung und VP € 140.–)

UE: 30

Info für alle Kochkurse: office@jingshen.at | 0676/33 64 524 | www.jingshen.at

## Gesunde Kinder - Ernährung und Gesundheitspflege

Andrea Kainz

Die Grundlagen gesunder Ernährungsformen, beginnend mit der Vorbereitung auf die Schwangerschaft, über die Säuglings- und Kleinkindphase. Ernährung unter dem Gesichtspunkt der Krankheitsprophylaxe sowie der Unterstützung von Genesungsprozessen. Einbeziehung der westlichen Problematiken (physisch und psychisch) in die einzelnen Entwicklungsstufen des Kindes.

**Seminar 1:**  
Schwangerschaft, Säugling, Kleinkind  
SA 28.01. – 29.01.2012 | Raum BG2 | # 11867

**Seminar 2:**  
Volkschule, Pubertät, Jugendlichenalter  
SA 13.10. – 14.10.2012 | Raum BG2 | # 11870

Zeit: SA 10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr,  
SO bis 17.00 Uhr  
€ 185.– (+MB)/Seminar  
UE 16

## Psychosomatische Störungen

Andrea Kainz

Psychosomatische Störungen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit. Die chinesische Medizin gibt uns ein Werkzeug in die Hand, um Körper und Geist besser zu verstehen, denn jede Handlung des Menschen, jeder Einfluss der Natur hat Wirkung auf die Balance der Lebenskraft in uns. Dazu zählen Faktoren wie Konstitution, Ernährungsgewohnheiten, Arbeitsgewohnheiten und vielleicht der wichtigste Faktor überhaupt: EMOTIONEN

Das Seminar beinhaltet:

- Psychologie aus der Sicht der chinesischen Philosophie
- Prävention
- Krankheitsbilder wie Unruhe, Panikattacken, Erschöpfung, Angstzustände, Depression, Kolitis, Übergewicht und Magersucht
- richtige Ernährung, Kräuter
- Meditation

SA 16.06. – 17.06.2012  
Raum BG2 | € 185.– | # 11868  
SA 10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr,  
SO bis 17.00 Uhr  
UE 16

**Vortrag:**  
Psychosomatische Störungen  
Andrea Kainz  
FR 15.06.2012 | 19.00 Uhr | Raum BG2 | € 12.–  
Keine Anmeldung erforderlich!

## Entschlackung/Reiskur

Andrea Kainz

In der TCM sind Getreidekuren optimal zur Entgiftung des Organismus geeignet. Der Körper wird entschlackt, entwässert und das Meridiansystem entschleimt. Die Getreidekur hilft beim Abnehmen, dient zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten und wird bei speziellen Gesundheitsproblemen angewendet. Das Immunsystem wird aufgebaut, die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und allergische Reaktionen vermindert. Die Fastenkur umfasst 1 Wochenende. Am ersten Abend starten wir mit der Einführung zum Fasten. Bestimmte Teemischungen werden empfohlen. Samstag und Sonntag wird gemeinsam mit Reis (Kochen von Reiskongee) gefastet. Die Kur wird mit Entspannungsübungen, Meridianstreckübungen und Meditation begleitet, Damit Fasten ein gemeinsames, ganzheitliches Geschehen – für Körper, Geist und Seele – wird!

FR 24.08. – 26.08.2012  
BG2 | € 230.– | # 11869  
Zeiten: FR 17.00 – 20.00 Uhr,  
SA/SO 10.00 – 17.00 Uhr  
UE 22

*Jeder kann zaubern,  
jeder kann seine Ziele erreichen,  
wenn er denken kann,  
wenn er warten kann,  
wenn er fasten kann.  
Hermann Hesse, Siddharta*

## Menopausensyndrom

Andrea Kainz

Die Menopause wird im chinesischen „Jing Duan“ genannt oder das Aufhören der Menstruation. Dies allein ist keine Krankheit. Es ist ein normales Ereignis, das die dem Körper innewohnende Weisheit belegt. Die Menopause ist eine physiologische Änderung im Leben. Wenn sich diese Änderung sanft und ohne Stockung vollzieht, gibt es, wenn überhaupt, nur wenige pathologische Zeichen und Symptome. So wird aus der Frau in der Postmenopause die weise Frau, die Mutter der Gemeinschaft und ein Brunnen der Weisheit. Unter diesem Gesichtspunkt sollte die Menopause nicht als ein Verlust von Jugend angesehen werden, sondern als ein möglicher Gewinn an Weisheit und geistiger Kraft.

Das Seminar beinhaltet Themen wie:

- Philosophische Betrachtung der Frau ab 40
- Prävention
- Wechselbeschwerden (Schlafstörung, Schwitzen, Wallungen)
- Osteoporose
- Lust und Liebe
- Richtige Ernährung
- Bewegung, Meditation
- Kräuter

SA 26.01.-27.01.2013  
Raum BG2 | € 195.– | 11951  
Zeiten: SA 10.00 – 13.00 und  
14.30 – 18.00 Uhr, SO bis 17.00 Uhr  
UE 16

## Stress, Depression, Burn Out

Andrea Kainz

„Nur nicht stressen lassen! Depression wird unsere Zivilisationskrankheit Nr. 1 werden. Höchste Zeit, sie einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Eine der Hauptursachen für Burnout sind extrem hohe Erwartungen an sich selbst, seine Familie und seine Arbeit. Wie ein Hamster in seinem Laufrad strampelt der potentiell „Ausgebrannte“ seiner Erschöpfung entgegen. In diesem Seminar werden Stress, Depression und Burnout aus der Sicht der TCM erklärt sowie auch Wege und Möglichkeiten dem Teufelskreis zu entkommen, wie etwa Ernährung, Bewegung, Entspannungstechniken und Meditation. Bitte legere Kleidung mitbringen!

SA 25.05. – 26.05.2013

Raum BG2 | € 195.– (+MB) | # 11952

Zeiten: SA 10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr,  
SO bis 17.00 Uhr

UE 16

## Die Gesundheit der Frau

Andrea Kainz

Die Gesundheit der Frauen (physisch wie psychisch) steht in engem Zusammenhang mit ihrem hormonellen Status und „Gleichgewicht“. Durch innere Unzufriedenheit und Stress kann diese oft blockiert sein. Wie kann Frau zu ihrer inneren Kraft und Gesundheit finden? In diesem Seminar werden die Entwicklungsphasen der Frau besprochen, mit all ihren Herausforderungen und Lebensaufgaben. Nur wenn Frau sich selbst kennt, kann sie die Signale des Körpers wahrnehmen und entsprechend handeln.

Themenkreise:

Vom Mädchen zur Frau, die erste Menstruation, Vorbereitung auf die Schwangerschaft, Geburt und Mutter, die erblühte Frau, die reife Frau. Frauenleiden: alles rund um die Menstruation, PMS, Zyklusstörungen, Brustentzündung, Mastitis, Myome, Zysten, Pilzinfektionen, Eisenmangel, Harnwegsinfekte, Haarausfall.

SA 19.10. – 20.10.2013

Raum BG2 | € 195.– (+MB) | # 11954

Zeiten: SA 10.00 – 13.00 und 14.30 – 18.00 Uhr,  
SO bis 17.00 Uhr

UE 16



Nur gemeinsam buchbar - bitte für die Kochpraxis SA oder SO auswählen!



## Gesundes Abnehmen

Andrea Kainz und Elisabeth Pieber

Gleich nach der mühsamen Abmagerungskur steigt die Nadel der Waage scheinbar unaufhaltsam nach oben. Die üblichen Diäten bringen selten Verbesserungen, können aber Probleme verschärfen. Aus der Sicht der chinesischen Medizin ist Energie erforderlich, um Kalorien zu verbrennen! Das heißt, um abzunehmen muss man essen – aber das Richtige! Am ersten Tag werden wir uns mit dem theoretischen Teil aus der Sicht der chinesischen Ernährungslehre beschäftigen – Wie kann ich abnehmen? Am zweiten bzw. dritten Tag dürfen die „Schlankmacher“ gemeinsam gekocht und gekostet werden.

1. Tag: Theorie

FR 24.02.2012 | 13.00 – 21.00 Uhr | Raum BG2

2. oder 3. Tag: Kochpraxis

SA 25.02. oder SO 26.02.2012 (Kochpraxistag wahlweise zu buchen) | 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Studio Jingshen 1150 Wien, Goldschlagstr. 70/31

€ 200.– (+MB) | # 11871

UE 19

## Nahrungsunverträglichkeiten

Andrea Kainz und Elisabeth Pieber

Falsche Lebensgewohnheiten, minderwertige Nahrungsmittel und soziale Umstände sind für Unverträglichkeiten verantwortlich. Laut TCM ist nicht nur das Meiden von Unverträglichem, sondern auch das Stärken der Organe sehr wichtig.

1. Tag: Theorie

FR 13.04.2012 | 13.00 – 21.00 Uhr | Raum BG2

2. oder 3. Tag: Kochpraxis

SA 14.04. oder SO 15.04.2012 (Kochpraxistag wahlweise zu buchen) | 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Studio Jingshen 1150 Wien, Goldschlagstr. 70/31

€ 200.– (+MB) | # 11872

UE 19



# Spezialseminare mit Kochpraxis

Nur gemeinsam buchbar - bitte für die Kochpraxis SA oder SO auswählen!

## Diabetes

Andrea Kainz und Elisabeth Pieber

Diabetes, „der kleine Durst“, findet seinen Ursprung in einer schwachen Mitte. Falsche Lebensgewohnheiten, minderwertige Nahrungsmittel und soziale Umstände sind dafür verantwortlich. Dieses Seminar bietet das Wissen der TCM (praktisch und theoretisch) um den Weg aus der Zivilisationserkrankung zu finden.

### 1. Tag: Theorie

FR 30.11.2012 | 13.00 – 21.00 Uhr | Raum BG2

### 2. oder 3. Tag: Kochpraxis

SA 01.12. oder SO 02.12.2012 (Kochpraxistag wahlweise zu buchen) | 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Studio Jingshen 1150 Wien, Goldschlagstr. 70/31

€ 200.– (+MB) | # 11873

UE 19

## Schlafstörungen

Andrea Kainz und Elisabeth Pieber

Insomnie – Schlafstörungen, sind aus der Sicht der TCM am häufigsten Ursache eines Yin Mangels, und oft der Beginn eines „Burnout“. Alle Therapien benötigen die Unterstützung mit Kräutern und Ernährung.

### 1. Tag: Theorie

FR 19.04.2013 | 13.00 – 21.00 Uhr | Raum BG2

### 2. oder 3. Tag: Kochpraxis

SA 20.04. oder SO 21.04.2013 (Kochpraxistag wahlweise zu buchen) | 10.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Studio Jingshen 1150 Wien, Goldschlagstr. 70/31

€ 210.– (+MB) | # 11953

UE 19

## Ankündigungen

- **Die Innere Alchimie des Medizinbuddha (Menla Yang Sheng Fa)**  
Stilles Qigong zur Erhaltung und Wiederherstellung der Lebenskraft  
Claude Diolosa  
SA 09.02 – 11.02.2013 | Raum BG1 | € 300.– | # 11957  
Zeiten: 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr, letzter Tag bis 17.00 Uhr
- **Sterbebegleitung mit der TCM**  
Gemeinsame Meditation und Stilles Qigong sind Bestandteil dieses Seminars.  
Claude Diolosa | FR 02.05. – 07.05.2014
- **Gesichtsdiagnostik**  
Ina Diolosa | DO 08.05. – 10.05.2014
- **Puls-/Zungendiagnostik**  
Noemi Diolosa | Voraussichtlich März 2014

# Vertiefung & Professionalisierung

Voraussetzung: alle Themenseminare und/oder Fortbildung in TCM



## Grundlagen der Zungendiagnostik

Noemi Diolosa

In der TCM wird eine Diagnose vor allem aus Anamnese, Puls- Zungen- und Gesichtsmarkmalen erstellt. Dieses Seminar widmet sich der Zungendiagnostik. Im theoretischen Teil werden Grundlagen über Form, Beschaffenheit, Farbe und Beläge vermittelt, welche im praktischen Teil gegenseitig geübt werden. Danach ist die TeilnehmerIn in der Lage, den Zungenbefund der PatientInnen in ein diagnostisches Bild einzufügen.

SA 24.03. – 25.03.2012

Raum BG2 | € 280.– (+MB) | # 11226

Zeiten: SA 10.00 – 13.00

und 15.00 – 18.00 Uhr, SO 09.00 – 12.00

und 14.00 – ca. 17.00 Uhr

UE 16

## Klassifizierung von Nahrungsmitteln

Ina Diolosa

Energetische und physische Wirkungsweise von den wichtigsten VertreterInnen der Kategorien Früchte, Gemüse, Salate, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fischen sowie Kochen nach den Fünf Wandlungen.

FR 15.09. – 17.09.2012 | Raum JS2

SA 02.03. – 04.03.2013 | Raum BG2

Zeiten: 10.00 – 13.00 und 15.00 –

ca. 17.00 Uhr, letzter Tag 10.00 – 13.00 Uhr

€ 560.– für beide Seminare (+MB)

Anzahlung: € 200.– | # 11225

nicht einzeln buchbar!

UE 35

## Zivilisationskrankheiten

aus Sicht der TCM

Hypertonie – Cholesterin – Tinnitus

Claude Diolosa

Differentialdiagnostische Unterscheidungen von Bluthochdruck – erhöhten Cholesterinwerten – Tinnitus sowie deren Behandlung mit Kräutern, Ernährung und Akupunktur/Akupressur.

SA 20.10. – 22.10.2012

Raum BG1 | € 360.– (+MB),

Anzahlung: € 100.– | # 11227

Zeiten: 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

UE 20

## TCM Vorträge

19.00 – 21.00 Uhr

Claude Diolosa

- **Burn Out aus der Sicht der TCM**  
DI 07.02.2012
- **Was ist Krankheit, wer ist krank, wer behandelt wen?**  
MI 25.04.2012
- **Ich-Haftigkeit als Ursache des Leids**  
MO 22.10.2012

1090 Wien, Albert Schweitzer Haus

€ 15.– | Ohne Anmeldung!

# Vertiefung & Professionalisierung

Voraussetzung: alle Themenseminare und/oder Fortbildung in TCM

## Ethik und Rechtliche Grundlagen

*Dr. Leopold Spindelberger*

Thematisiert werden die aktuelle Situation bezüglich chinesischer Ernährungslehre und den rechtlichen Grundlagen als Basis einer gewerblichen Tätigkeit. Zusätzlich wird der Grundsatz des „Nicht Schadens“ erörtert und einige Problem-bereiche besprochen, bei denen man auch mit Ernährungsempfehlungen vorsichtig sein muss.

FR 28.09.2012 | 18.00 – 21.00 Uhr  
Raum BG2 | € 45.– (+MB) | # 11934  
UE 4

Nächster Termin: 13.09.2013 | # 11936

## Prüfungsvorbereitung (optional)

*Elisabeth Pieber*

In Kleingruppen erarbeiten wir gemeinsam mögliche Ernährungsberatungen anhand achtsamen Erfragens der Beschwerden und Anliegen unserer KlientInnen und erstellen einen Anamnesebogen. Dieses Seminar soll als Übung dienen, um praktisch die Prüfungsfragen zu erarbeiten. Darüber hinausgehend gibt es die Möglichkeit, konkrete Fälle oder Fragen aus Eurer Praxis zu besprechen!

SA 31.03. – 01.04.2012 | Raum BG2 | # 11955  
SA 10.11. – 11.11.2012 | Raum JS2 | # 11956  
Zeiten: SA 10.00 – 18.00, SO bis 15.00 Uhr  
€ 160.–/Seminar (+MB)

## Prüfung

Erfolgt in schriftlicher Form.

FR 11.05.2012 | 10.00 – ca. 13.00 Uhr  
Raum JS2 | € 100.– (inkl. schriftlicher  
Abschlussarbeit) | # 11926

Nächster Termin:

voraussichtlich November 2012

## Abschlussarbeit

Die schriftliche Abschlussarbeit besteht aus einem Wahlthema, das im Rahmen eines persönlichen Gesprächs mit der Ausbildungsleiterin vereinbart wird.

**Erste Hilfe Kurs** (extern zu besuchen)



# Weiterbildung



## AMM - Akupunkt Meridian Massage

*Michael Uhrhan*

Akupunkt Meridian Massage in Kombination mit den Grundlagen der TCM ist ein ganzheitliches Ausbildungs- und Behandlungskonzept und sicherlich in dieser Form einmalig. Ziel ist es, TherapeutInnen ganzheitlich auszubilden. Auf dieser Grundlage wird das Meridian- und Akupunktursystem vermittelt sowie eine schmerzfreie Wirbelsäulenbehandlung. Das Wissen nach jedem Kurs sofort in die Praxis umgesetzt werden.

Die Fortbildung findet in 4 Kursen statt. Der Unterricht unterteilt sich in Theorie und Praxis.

AMM 1: FR 23.11. – 26.11.2012  
AMM 2: FR 19.04. – 22.04.2013  
AMM 3: FR 10.10. – 14.10.2013  
AMM 4: FR 21.02. – 24.02.2014

## TCM-Fortbildung

*Claude Diolosa*

Inhalte: Psychologie, Physiologie, Anatomie, Grundlagen der Differenzialdiagnostik, Pharmakologie und Akupunktur/Akupressur/Moxibustion  
**Beginn: 13.02. – 17.02.2013**  
**12 Seminare zu je 5 Tagen über 3 Jahre**

## Prozessbegleitung

**1,5-jährige Fortbildung in 7 Modulen** für TherapeutInnen basierend auf IBP (Integrative Body Psychotherapy)

*Dr. Markus Fischer*

*Mag.ª Claudia Pichl*

*Dr. Avrati Inge Schrammel*

Erweiterung der psychologischen Kompetenzen im Begleiten von KlientInnen in der Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit

**Einführungseminar: 23. – 25.11.2012**

**Voraussetzung: Abgeschlossene Ausbildung (oder fortgeschritten in der Ausbildung) in Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit oder verwandten Disziplinen**



### **Claude Diolosa**

Absolvierte sein Studium für TCM an der „Université de la Médecine Chinoise“ in Paris und wurde an der „Chengdu University of TCM“ in China diplomiert. Er gründete 1984 das „Avicenna Institut“ und unterrichtet TCM, Akupunktur, Pharmakologie, Diätetik und Astrologie. Regelmäßige Studienaufenthalte in China und Tibet nutzt er dazu, „alte Meister“ ausfindig zu machen um sein Wissen über die „ursprüngliche TCM“ zu erweitern und zu vertiefen.

### **Ina Diolosa (Ausbildungsleitung)**

Heilpraktikerin, absolvierte ihr Studium in TCM in Hamburg und wurde an der „Chengdu University of TCM“ in China diplomiert. Seit 1993 leitet sie gemeinsam mit ihrem Mann Claude das „Avicenna Institut“ in Deutschland und Frankreich. Spezialisierung auf Diätetik sowie auf westliche und chinesische Heilkräuter.

### **Dr. Noemi Diolosa**

Assistenzärztin für Anästhesie in Freiburg. Grundausbildung sowie Pharmakologie- und Differentialdiagnostik-Ausbildung bei ihrem Vater Claude absolviert und 2006 mit einem Praktikum an der „Chengdu University of TCM“ in China vertieft. Seit 2009 leitet sie die dreijährige Grundausbildung für TCM an der Europäischen Penzel-Akademie in Heyen. Sie verknüpft ihr Wissen aus der klassischen Schulmedizin mit dem Wissen der asiatischen Heilkunst.

### **Andrea Kainz**

Energetische Ernährungsberaterin und Ausbildung in TCM nach Claude Diolosa. Regelmäßige Studienaufenthalte in Asien, Organisation von jährlichen Pilgerreisen zum 17. Gyalwa Karmapa Urgyen Trinley Dorje.

### **Elisabeth Pieber**

Energetische Ernährungsberaterin und Ausbildung in TCM nach Claude Diolosa. Seit 1996 5-Elemente-Kochkurse in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich und Burgenland. Seit 2001 als Diplomierete Shiatsu-Praktikerin und seit 2005 auch als Shiatsu-Lehrerin im Shiatsukreis Wr. Neustadt tätig.

### **Ernst Pieber (Gastlehrer Qigong)**

Reiki-Ausbildung bei Erna Janisch, Qigong-Ausbildung und Diplom im Shambhala Wien. Leitet seit 2003 für den ASKÖ Burgenland Kurse in Qigong und Meditation. Unterrichtet seit 2005 Qigong und Entspannungstechniken in der Erwachsenenbildung der Stadt Wien.

### **Dr. med. Leopold Spindelberger**

Praktischer Arzt, Arzt für Arbeits-, Umwelt- und Ernährungsmedizin, Ausbildung in Homöopathie u. Traditioneller Chinesischer Medizin.

### **Michael Uhrhan**

30 Jahre praktische Erfahrung in Akupunktur Meridian Massage (AMM), Fachlehrertätigkeit für AMM in Deutschland, Italien, Österreich, Schweiz. Seit 1981 eigene AMM-Praxis. Ausbildung in Chinesischer Ernährungslehre und TCM bei Claude Diolosa. Ausbildung bei Willy Penzel. Weitere Ausbildungen: Schlüssel Salze, Antlitzdiagnostik, Handdiagnostik, Organetik, Aura Soma Farbtherapie, Körper Physiognomie, Achtsamkeitstraining.



Claude Diolosa



Ina Diolosa



Noemi Diolosa



Andrea Kainz



Elisabeth Pieber



Ernst Pieber



Leopold Spindelberger



Michael Uhrhan



Für eine verbindliche Anmeldung zu einem Seminar ersuchen wir um Überweisung der Kurskosten sowie des einmal pro Semester anfallenden Mitgliedsbeitrags von € 20.– bis spätestens 14 Tagen vor Seminarbeginn.

**Die Themenseminare** der 5 Elemente sind nur als Block zu besuchen und kosten insgesamt € 1.600.– (+ MB) zahlbar zu Beginn des ersten Themenseminars. Bei Ratenzahlung sind zu Beginn des ersten Themenseminars € 1.020.– (+ MB) fällig, die Restzahlung von € 680.– (+ MB) zu Beginn des dritten Themenseminars.

Die Kosten für **Skripten und Seminarunterlagen** (keine Fachliteratur) sind, so nicht anders angegeben, in unseren Preisen **inbegriffen**.

### **Verhinderung an der Teilnahme eines Seminars**

Bei Verhinderung ist eine Abmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des entsprechenden Seminars notwendig und es wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30.– verrechnet. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bis 24 Stunden vor Seminarbeginn werden € 100.– als Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Bei einer Abmeldung innerhalb von 24 Stunden oder bei kommentarlos fernbleiben verfallen bei den 5 Themenseminaren die anteiligen Seminarkosten, bei allen anderen Seminaren die gesamte Seminargebühr. Bei rechtzeitiger Abmeldung von einem Themenseminar kann dieses zu einem der späteren Termine besucht werden.

### **Bankverbindung**

**Bank Austria, Konto-Nr. 00418 055 109, BLZ 12000**  
**IBAN: AT071200000418055109**  
**BIC: BKAUATWW**

### **Kursorte**

- **JS1/JS2:** 1080 Wien, Josefstädterstr. 5, 1. Stock/Tür 13
- **BG1/BG2:** 1080 Wien, Bennogasse 8A

### **Shambhala – Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und persönliche Entfaltung**

1080 Wien, Josefstädterstr. 5  
Tel. 01/408 47 86, info@shambhala.at, www.shambhala.at



**SHAMBHALA.AT**

**greenprint** \* Ein Beitrag zum Klimaschutz:  
Wir drucken klimaneutral bei gugler\*