



# Genuss mit Wirkung: TCM-Ernährung

- Basics-Video
- Jahreszyklus
- Spezialisierung
- Professionalisierung

**Mehr Wohlbefinden für Dich und Deine Familie**

Modulares Ausbildungssystem in 4 Stufen  
bis hin zur Ausbildung zum/zur TCM-Ernährungsberater\*in  
mit Ina Diolosa Schönemann & Team

SHAMBHALA.AT

### Das Shambhala und die TCM

Das Shambhala ist ein gemeinnütziger Verein, der 1984 gegründet wurde und seit fast 40 Jahren Aus- und Fortbildungen in der TCM - der Traditionellen Chinesischen Medizin - anbietet. Als eines der ersten Institute Österreichs, die dieses uralte Wissen vermittelt und verbreitet haben, können wir stolz sagen, dass wir unzählige TCM-Therapeut\*innen sowie TCM-Ernährungsberater\*innen ausgebildet haben. Darüber hinaus konnten sich viele Menschen, die sich für eine gesunde Lebensweise und die TCM interessieren, wertvolles Wissen bei uns aneignen. Dieser große Erfahrungsschatz macht uns zu einem der führenden TCM-Ausbildungsinstitute Österreichs.

### TCM-Ernährung mit Ina Diolosa Schönemann

Da es dem Shambhala Institut ein großes Anliegen ist, qualitativ hochwertigstes Wissen zu vermitteln, holt es sich nur höchst professionelle, top ausgebildete und erfahrene Vortragende ins Haus. Ina Diolosa Schönemann ist eine absolute Spezialistin auf dem Gebiet der TCM-Ernährung. Das Shambhala ist dem Wunsch vieler Kund\*innen und Interessent\*innen nachgekommen und bietet einen Kompakt-Lehrgang „TCM-Ernährung Jahreszyklus“ an.

### TCM-Ernährung für ein Leben voll Vitalität und Gesundheit

Die Ernährung nach der Traditionell Chinesische Medizin (TCM) sieht den Menschen als Ganzes. Sie ist bestrebt, Ungleichgewichte bereits früh zu erkennen und auszugleichen, bevor eine Krankheit überhaupt erst entsteht.

Jeder Mensch wird als Individuum betrachtet und unterschiedliche, individuell angepasste Empfehlungen sind möglich. Die Harmonie der 5 Elemente in und um uns ist die wichtigste Voraussetzung für ein Leben voller Vitalität und Gesundheit. Somit können wir mit einer Ernährung nach den 5 Elementen der TCM einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit leisten.

### Zielgruppe

Diese Seminarreihe ist gleichermaßen konzipiert für interessierte Ernährungsbewusste, die aus den Veranstaltungen einzelne, für sie persönlich interessante Seminare wählen, als auch für jene, die das Curriculum als Ausbildung zur/zum TCM-Ernährungsberater\*in mit zertifiziertem Abschluss beruflich nutzen wollen. Die Ausbildungsreihe richtet sich daher an **interessierte Ernährungsbewusste, Diätassistent\*innen, Ärzt\*innen, Gesundheitsberater\*innen und Fitnesstrainer\*innen, Masseur\*innen, Lehrer\*innen; Tätige in Gesundheitsberufen; in der Gastronomie und im Biofachhandel.**

### Modulares Ausbildungssystem: Individuelle Möglichkeiten für spezielle Bedürfnisse

Willst Du tiefere Einblicke in die TCM-Ernährung erhalten oder auch die Ausbildung zur/zum TCM-Ernährungsberater\*in absolvieren, so ist dies mit dem modular aufgebauten Ausbildungssystem, das wir im Shambhala entwickelt haben, ganz einfach. Auch für jene Menschen, die das Wissen der TCM-Ernährung „nur“ aus privater Leidenschaft heraus nutzen wollen, gibt es eine große Auswahl an interessanten Vorträgen und Bildungsmöglichkeiten.

#### GRUNDAUSBILDUNG (Stufe 1 + Stufe 2)

##### Stufe I als TCM-Basics-Video erhältlich

*Keine Vorkenntnisse nötig!*

Das Video gibt Dir einen Einblick in das ganzheitliche Denken der TCM und zeigt auf, wie du die TCM-Ernährung einfach umsetzen und in den Alltag integrieren kannst.

##### Stufe II JAHRESZYKLUS: einjähriger Kompaktlehrgang

**(Präsenz- und Online-Unterricht)**

Durch dieses Wissen bist du in der Lage, die unterschiedlichen Differenzierungen und energetischen Muster in den Organen zu verstehen, passende Ernährungstipps abzugeben und in den familiären und beruflichen Alltag zu integrieren.

##### Stufe III SPEZIALISIERUNG

Unterschiedliche Vertiefungs- und Diagnostik-Seminare zu spannenden Spezialthemen rund um die TCM-Ernährung.

##### Stufe IV PROFESSIONALISIERUNG – Ausbildung zum/zur TCM-Ernährungsberater\*in

Für all jene, die Ihr TCM-Ernährungswissen vertiefen und klinische Erfahrungen sammeln wollen und/oder den Gewerbeschein für den/die TCM-Ernährungsberater\*in anstreben.

### Vortragsabende ONLINE

mit Ina Diolosa Schönemann

Spannende Themen aus Sicht der TCM: Wie das Spiel mit Yin und Yang, Fülle und Leere unser Leben beeinflusst.

### Infoabende ONLINE

mit Ina Diolosa Schönemann

Mehr über den genauen Aufbau der Ausbildung sowie nähere Details zu den Inhalten der einzelnen Stufen erfährst Du bei unseren Infoabenden.

# Grundausbildung: Basiswissen & Jahreszyklus

Die Grundausbildung eröffnet den Zugang zur Philosophie der TCM. Die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen durch diese alte Lehre unterscheidet sich grundsätzlich von der westlichen Medizin. Hat man das Prinzip einmal verstanden, öffnen sich unzählige Anwendungsmöglichkeiten für alle Lebensbereiche.

## GRUNDAUSBILDUNG (Stufe 1 + Stufe 2)

### Stufe I – BASISWISSEN | Ina Diolosa Schönemann

#### Basis-Seminar – als Video zu kaufen, ca. 5 Stunden

Inhalt: Grundlagen der TCM, die Lehre von Yin & Yang und den 5 Elementen, Positionierung von Nahrungsmitteln und Kochmethoden, die 4 Bestandteile des Organismus, die 5 Wandlungsphasen, das Dreifach-Erwärmerystem, u.v.m.

### Stufe II – JAHRESZYKLUS (als Präsenz- & Online-Unterricht)

#### 5-Elemente Zyklus mit 5 Seminaren | Ina Diolosa Schönemann

Im 5-Elemente Zyklus erhältst du einen tiefen Einblick in die Physiologie und Pathologie der jeweiligen Elemente: Erde - Metall - Wasser - Holz - Feuer. Syndrome werden studiert und energetische Muster anhand von Symptomen, Puls-, Zungen- und Gesichtsmerkmalen erkannt und entsprechende Geschmacks-, Ernährungs- und Kräuter-Empfehlungen erteilt. Kurze Qigong-Sequenzen zu den einzelnen Elementen mit Yonghui Deistler-Yi ergänzen den Unterricht.

#### Kochseminar: Kochen im Jahreszyklus

1 Seminar von 3 Terminen frei wählbar | Nina Mandl

Die Shambhala-Kochkurse geben einen umfassenden Überblick über die Wirksamkeit von Nahrungsmitteln, Kochmethoden und Kräutern und stellen die ideale Ergänzung zu den theoretischen Spezialseminaren dar. Im Einklang mit den Jahreszeiten werden regelmäßig aktuelle Schwerpunktthemen aufgegriffen und gemeinsam kulinarisch umgesetzt.

#### Seminar Anatomie & Medizinische Grundlagen | Leopold Spindelberger

In diesem Seminar werden die anatomischen Grundlagen des menschlichen Körpers vermittelt, sowie die Aspekte des Energieflusses und des Yin/Yang Gleichgewichts in der TCM erklärt.

Der Jahreszyklus beginnt jeweils im September, nur als Ganzes zu buchen  
Dauer 1 Jahr | 150 UE (Unterrichtseinheiten)

# Spezialisierung & Vertiefung

## STUFE III – SPEZIALISIERUNG

Voraussetzung: parallel oder nach Absolvierung des Jahreszyklus möglich!  
Unterschiedliche Vertiefungs- und Diagnostik-Seminare zu spannenden Spezialthemen rund um die TCM-Ernährung.

### Diagnostik-Seminare | Pflichtseminare – nur als Präsenzunterricht

In der TCM wird eine Diagnose vor allem aus Anamnese, Zungen-, Gesichts- & Pulsmerkmalen erstellt, um das energetische Muster der Klient\*innen im Detail zu verstehen und nachvollziehen zu können.

- **Zungendiagnostik** | Mike Morell
- **Pulsdiagnostik** | Mike Morell
- **Gesichtsdiagnostik** | Ina Diolosa Schönemann

Diese Seminare finden im 2-Jahres-Rhythmus statt.

### Spezial-Seminare | als Präsenz- oder Online-Unterricht

In der Vertiefung kann der Lehrplan den persönlichen Interessen entsprechend zusammengestellt werden. So ist es möglich, sich auf bestimmte Lebensphasen und/oder Krankheitsmuster zu spezialisieren.

#### Spannende Seminare zu speziellen Themen, wie z.B.

- **Rund um das Kind (Teil 1 & 2)** | Ina Diolosa Schönemann
- **Rund um die Frau (Teil 1 & 2)** | Ina Diolosa Schönemann
- **Klassifizierung der wichtigsten Nahrungsmittel** | Ina Diolosa Schönemann
- **Westliche Kräuter** | Ina Diolosa Schönemann
- **Schlafstörungen** | Ina Diolosa Schönemann
- **Getränke aus Sicht der TCM** | Ina Diolosa Schönemann
- **Küchenkräuter & Gewürze** | Ina Diolosa Schönemann
- **Emotionen und ihre Auswirkungen** | Ina Diolosa Schönemann
- **Die Psychologie der 5 Wandlungen** | Ina Diolosa Schönemann
- **Zivilisations- und Schleimerkrankungen** | Leopold Spindelberger

Diese Seminare finden in Abständen von 2 bis 4 Jahren statt.

### Kochseminare zu Spezialthemen | Nina Mandl | als Präsenzunterricht

Diese Seminare finden 3x im Jahr statt.

# Ausbildung zum/zur Ernährungsberater\*in

## STUFE IV – PROFESSIONALISIERUNG

Voraussetzung: Absolvierung der Grundausbildung sowie Seminare der Spezialisierung.

Professional-Module: insgesamt 750 Unterrichtseinheiten, siehe Curriculum S. 7

Für all jene, die Ihr TCM-Ernährungswissen vertiefen und klinische Erfahrungen sammeln wollen und/oder den Gewerbeschein für die/den TCM-Ernährungsberater/in anstreben.

Folgenden Leistungen sind u.a. zusätzlich zur Grundausbildung und den Spezialseminaren erforderlich bzw. werden mit folgenden Unterrichtseinheiten (UE) angerechnet:

- **Coaching: Fallbesprechungen & Behandlungsstrategien**  
Ina Diolosa Schönemann | UE: 50
- **Zwei Kochseminare**  
Nina Mandl | UE 28
- **Ethik und rechtliche Grundlagen**  
Leopold Spindelberger | UE 4
- **Prüfung schriftlich** | UE: 4
- **Diplom-/Abschlussarbeit** | UE: 100
- **Optional: Eigenes Praktikum/Assistenz bei TCM-Ärzt\*innen oder Ernährungsberater\*innen** | UE: bis zu 50
- **Optional: Studienreise nach Chengdu für Ernährungsberater\*innen** | Ina Diolosa Schönemann | UE: 55

„Wer immer der Vater einer Krankheit war,  
die Mutter war immer die schlechte Ernährung.“  
(Chinesische Weisheit)

### Empfohlene und ergänzende Weiterbildungen und Seminare im Shambhala



#### AMM Akupunkt Meridian Massage und TCM

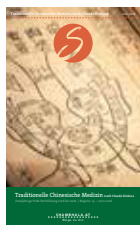
Eine ganzheitliche Behandlungsmethode - Akupunktur ohne Nadeln

#### Ausbildung

mit Michael Uhrhan

Beginn: voraussichtlich Herbst

2024, 4 Module à 4 Tage



#### Qigong & Taijiquan

Qigong- sowie Taijiquan-Kurse und Seminare mit

Yonghui Deistler-Yi sowie die Kung Fu Kurse mit

Nikolaus Deistler.

Mehr Info findet ihr unter

[www.shambhala.at](http://www.shambhala.at) sowie

[www.taijiarts.at](http://www.taijiarts.at)

# Curriculum zur Erlangung der Gewerbeberechtigung

## GRUNDAUSBILDUNG

Basis-Seminar	8 UE
Jahreszyklus: 5-Elemente Seminare, 1 Kochseminar, Anatomie-Seminar	150 UE

## SPEZIALISIERUNG – Pflichtseminare

Pulsdiagnostik	24 UE
Zungendiagnostik	16 UE
Gesichtsdiagnostik, Teil 1	24 UE

## SPEZIALISIERUNG, frei wählbare Seminare

mind. 140 UE

z.B.: Rund um die Frau 1 & 2	24 UE
Rund um das Kind 1 & 2	24 UE
Zivilisations- und Schleimerkrankungen	16 UE
Klassifizierung der wichtigsten Nahrungsmittel	24 UE
Schlafstörungen	12 UE
Westliche Kräuter	12 UE
Emotionen und ihre Auswirkungen	12 UE
Weitere Online-Seminarangebote <a href="http://www.shambhala.at">www.shambhala.at</a>	12 UE

## PROFESSIONALISIERUNG – Gewerbeschein

Zwei zusätzliche Kochseminare à 14 UE	28 UE
Coaching: Fallbesprechungen & Behandlungsstrategien	50 UE
Peergroup-Learning/Hausaufgaben	120 UE
Prüfung und Abschluss-/Diplomarbeit	104 UE
Eigenes Praktikum (optional oder Besuch weiterer Wahlseminare)	50 UE
Firmengründungsseminar, extern zu besuchen z.B. Wifi, AK	20 UE
Erste Hilfekurs, extern zu besuchen z.B. Rotes Kreuz	16 UE

## GESAMT mindestens Unterrichtseinheiten (UE)

750 UE

### Rechtliche Bestimmungen für die Erlangung der Gewerbeberechtigung

Die Wirtschaftskammer Wien hat ab 2016 die Mindeststundenanzahl für die Zuerkennung der Gewerbeberechtigung für Chinesische Ernährungsberatung auf mindestens 750 Unterrichtseinheiten (UE) angehoben, um für das „Gewerbe Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf TCM- Ernährungsberatung“ anzusuchen. Da in Österreich Gewerbe recht Landesrecht ist, gilt in jedem Bundesland mehr oder weniger ein eigenes Gewerbe recht (Stand Jänner 2023). Bis dato entspricht unser Curriculum in Verbindung mit der positiven Abschlussprüfung vor allem in Wien den landesrechtlichen Kriterien zur Erlangung einer individuellen Befähigung für das „Gewerbe Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf TCM-Ernährungsberatung“. Achtung: Der Besitz dieses eingeschränkten Lebens- und Sozialberatergewerbes berechtigt weder zu schulmedizinischer Diagnostik noch zu einer Heilbehandlung.

# Organisatorisches

---

## Anmeldung

Die meisten **Seminare** sind einzeln zu buchen. Die Voraussetzung für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung über unsere Website.

Die einjährige Grundausbildung - **der TCM-Ernährung-Jahreszyklus** - ist als Blockveranstaltung gestaltet, um ein homogenes Lernfeld und Fortschreiten für die Gruppe zu gewährleisten. Nur als Ganzes zu buchen mit Ausbildungsvertrag.

## Kursräume

**1080 Wien, Josefstädterstr. 5 (JS1/JS2/JS4)**

## Lehrer\*innenteam



**Ina Diolosa Schönemann**

**Ausbildungsleitung**

[www.inatcm.com](http://www.inatcm.com)

[office@inatcm.com](mailto:office@inatcm.com)



**Dr. med. Leopold Spindelberger**

**Medizinische Leitung**

[leonardo@artaban.at](mailto:leonardo@artaban.at)



**Mag.ª Nina Mandl**

**Kochseminare**

[www.ninamandl.at](http://www.ninamandl.at)

[ninamandl@gmx.at](mailto:ninamandl@gmx.at)



**Mike Morell**

[www.avicenna-freiburg.de](http://www.avicenna-freiburg.de)

[info@avicenna-freiburg.de](mailto:info@avicenna-freiburg.de)



**Yonghui Deistler-Yi**

[www.taijiarts.at](http://www.taijiarts.at)

[info@yi-kunst.com](mailto:info@yi-kunst.com)

## Allgemeine Geschäfts- & Zahlungsbedingungen

Als gemeinnütziger Verein unterliegen wir nicht der Mehrwertsteuerpflicht, daher ist in unseren Seminargebühren keine Mehrwertsteuer enthalten. Unsere Kurse und Seminare sind außerordentlichen Vereinsmitgliedern vorbehalten. Die Anmeldung zum Jahreszyklus 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.

Weitere Informationen zu den Geschäfts- & Zahlungsbedingungen entnehmen Sie bitte unter **[www.shambhala.at](http://www.shambhala.at)**

## Kooperationspartner\*innen

- Ina Diolosa, [www.inatcm.com](http://www.inatcm.com)
- Avicenna Institut Assisi, Claude Diolosa, [www.diolosa.com](http://www.diolosa.com)
- Avicenna Institut Freiburg, [www.avicenna-freiburg.de](http://www.avicenna-freiburg.de)
- Apotheke Bozner Platz Innsbruck, [www.apo-boznerplatz.at](http://www.apo-boznerplatz.at)
- G5E - Gesellschaft für Ernährung [tcm-ernaehrung.at](http://tcm-ernaehrung.at)
- [www.marienapotheke.at](http://www.marienapotheke.at)
- [www.taijiarts.at](http://www.taijiarts.at)



**SHAMBHALA.AT**