

INFOPAKET 2024/25



ÄRZTLICH GEPRÜFTER Fachberater für ganzheitliche Ernährung

VIDEO-INTENSIV AUSBILDUNG





Hallo und frisch - fröhliche Grüße

Vielen Dank für Dein Interesse an der Ausbildung, **Deiner neuen Berufsbasis** und einem neuen Gesundheitshorizont :-)

Diese hochwertige ärztliche Zertifizierung vom Institut & Gesellschaft für Ernährungsmedizin als Basis **DEINER ZUKUNFT** und Du wirst ein **Gesundheitsmultiplikator**.

Es gibt so viel Theorien zum Thema Gesundheit, die sich oft auch inhaltlich widersprechen. In den 30 Jahren Praxiszeit hat sich ein **roter Faden** entwickelt, was funktioniert in der Praxis und wo gibt es Probleme und warum.

Mach dich Frisch

WIE DU DEINE GESUNDHEIT ROHVOLUTIONIERST

PRIVAT & BERUFLICH IM EINKLANG MIT DER NATUR

POWERED BY PETRA BIRR

Die Ausbildung erstreckt sich über 7 Monate (30 Wochen).

ONLINE-UNTERRICHTSEINHEITEN im Videoformat

Die online Unterrichtseinheiten im Videoformat stehen immer für Dich bereit und Du kannst mich erzählen lassen, **wann und wo immer Du willst. :)**

Du benötigst **jede Woche ca. 2 - 3 Stunden** Zeit um sich mit den Ausbildungsthemen zu befassen, die Hausaufgaben zu machen, die prüfungsrelevanten Fragen zu lernen und so neue Gesundheitsperspektiven zu erkennen und schwups...die Prüfung zu bestehen.

Du erhältst eine genaue Anleitung, wie man sich einloggt, wo die Inhalte zu finden sind und wie man sie bedient.

Die **Video- Ausbildung ist super**, es entsteht ein **Gemeinschaftsgefühl** in der Gruppe und **Kontakt zu Gleichgesinnten** mit Austausch von Erfahrungswerten.

Ich war anfangs auch skeptisch, ob das online gut funktioniert und ich muss sagen, **DAS GEHT GANZ WUNDERBAR :-)**



UNTERRICHTS- UNTERLAGEN

einfach via Post



Schriftliche Unterlagen - Hier habt ihr nochmal die Infos schwarz auf weiß. Am Ende jedes Moduls sind prüfungsrelevante **Fragen**, deren Antworten erarbeitet werden sollen. Das eigene Anfertigen von **Lernkarten** hat sich als sehr gut herausgestellt, wo auf einer Seite die Frage, auf der anderen Seite die Antwort steht.

Es gibt unterschiedliche **Lerntypen**, manche Personen lernen über das **Hören**, andere über das **Schreiben**, andere über das **Sehen**. Somit kann jeder individuell den Fokus auf den besten eigenen Lerntyp legen.



CHAT- GRUPPE



Für jede Ausbildungsklasse richte ich eine Gruppe ein, wo wir immer in Kontakt sind und uns **austauschen und motivieren** können.

Rezeptideen teilen und gemeinsam immer frischer werden :-)

VIRTUELLES KLASSENZIMMER

Video-Konferenzen via Zoom

Vor jedem Termin gibt es 1-2 Unterrichtsvideos zu sehen und die dazugehörigen Prüfungsfragen zu beantworten.

In den Live-Konferenzen beantworte ich eure Fragen, es **gibt Geschichten aus dem Nähkästchen** und jeweils eine Hausaufgabe, die bis zum nächsten Termin abgegeben wird.

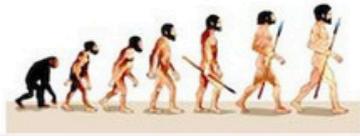
So gehen wir dir Themen **gemeinsam** Schritt für Schritt durch.
Das schafft Motivation durch das gemeinsame Lernen und ist super, um am Ball zu bleiben.

Diese finden 1x wöchentlich 19-20 Uhr statt und werden auch aufgezeichnet, falls mal ein Termin nicht passt und Du nicht live dabei sein kannst.

Wir nehmen uns vorher Zeit für einen Test, dass die Technik gut verständlich ist, wir uns sehen und hören können und alles funktioniert :-)



ÜBERSICHT LERNINHALTE



1. Modul

- Unsere Lebensform
- Stoffwechsel
- Nahrungsinstinkt
- Psychische Aspekte
- Aktivierung der Regenerations- und Verjüngungskräfte im Alltag
- Falscher Hunger



2. Modul

- Die Verdauung
- Chronisch entzündl. Erkrankungen
- Leber, Galle
- Bauchspeicheldrüse
- Zuckerstoffwechsel
- Diabetes Typ 1 und 2



3. Modul

- Das Blut
- Das Lymphsystem
- Das Immunsystem
- Weiße Blutkörperchen
- Autoimmne Krankh.
- Studien Prof. Seignalet
- Allergien



4. Modul

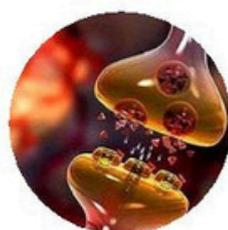
- Weizen
- Milch
- Beratungstätigkeit
- Entzündungs-hemmende Ernährung
- Ältere Menschen
- Schwangerschaft / Stillzeit

5. Modul

- Herz- Kreislaufsystem
- Cholesterin HDL LDL
- Nervensystem
- Amalgam
- Grünalgen

6. Modul

- Knochenstoffwechsel
- Gelenke
- Säure- Basenhaushalt
- Rohkost und Zähne
- Wasser
- Nährstoffe
- Vitalstoffe



„Lasst uns die Kraft der Natur
gemeinsam entdecken und für
den Alltag anwendbar machen!“



WEITERE INHALTE

Keine Frage bleibt offen.

- Wie reagiert der Körper, wenn die Nahrung auf naturbelassenes Essen umgestellt wird?
- Wie kann man die Symptome, die dabei auftreten können einordnen?
- Wie erkenne ich, wenn die Reinigungsarbeit zu weit geht?
- Wie kann ich den Körper bei seiner Selbstheilungs- und Verjüngungskraft unterstützen?
- Wie gehe ich mit meinem Umfeld (Arbeit, Familie, Freunde) um?
- Gesunde Alternativen zur Zivilisationskost
- Wie baue ich eine Beratung auf?



DIE FRISCHE PRAXIS

Anleitung Eigenexperiment



Jede Woche gibt es ein rohköstliches Rezept nachzuzaubern. Mal süß, mal herzhaft.

Natürlich ist es wichtig die Ernährungsoptimierung selbst auszuprobieren und so in den Genuss der leckeren Selbstheilungs- und Verjüngungskraft unseres tollen Körpers zu kommen. Die Natur hält da einige ungehobene Schätze für uns bereit, die uns glücklich und gesund bis ins hohe Alter halten.

Wir werden die „Gebrauchsanweisung menschlicher Körper“ neu entdecken.

Hier leite ich Dich an, wie man durch Veränderungen im Alltag, die leicht umzusetzen sind, eine stabile gesundheitliche Basis für das ganze Leben schafft. Es gibt köstliche Rezepte zum Nachzaubern und Informationen zu relativ unbekanntem naturbelassenen Produkten und Bezugsquellen.

Einfach, schnell und superlecker.

Schnelle roh-vegane Zubereitungen:

- roh- glutenfreies Brot
- vegane Milch, Käse und Frikadellen
- verschiedene Cracker
- Fermentiertes und Gekeimtes
- Süßspeisen, Konfekt und Kuchen
- Pizza, Pasta, Sossen & Dressing
- und vieles mehr



Hier lautet das Motto
WENIG ZEIT UND VIEL GENUSS

PRÜFUNG & ZERTIFIKAT

Die Prüfung besteht aus 3 Teilen.

1. Voraussetzung für die Prüfung sind die Erfüllung aller Hausaufgaben.
2. Die mündliche Prüfung wird online abgelegt, via Zoom. Hier werden die gemeinsam erarbeiteten Prüfungsfragen abgefragt.
3. Eine Hausarbeit zu einem Thema freier Wahl. Hierzu wird eine Vorlage zur Verfügung gestellt.

Das Zertifikat wird Dir, bei Bestehen, nach ca. 3 Wochen per Post zugesendet. **Dieses Zertifikat bildet die Grundlage für Deine neue berufliche Tätigkeit.**

Fachberater für ganzheitliche Ernährung ärztlich geprüft

Akademie für Ernährung und einem Ernährungsmediziner der Akademie für Ernährungsmedizin.



Hausaufgaben

+



Online Prüfung

+



Hausarbeit

=



Zertifikat

PREIS

Die Ausbildungszeit beträgt 7 Monate und enthält: **KOMPLETT-PAKET**

- Wöchentlicher Zoom (30 x)
- Austausch, Gemeinschaft, Inspiration und Motivation, Klärung von Fragen
**Diese Zooms werden von Petra Birr persönlich geleitet.
Es gibt eine Aufzeichnung, falls du mal nicht dabei sein kannst.**
- 30 Unterrichtsvideos, jede Woche ein Thema, Schritt für Schritt
- kompakt, verständlich, lustig erklärt (insgesamt 1800 Min./30 h)
**Lernoptimiert aus 20 Jahren Anwesenheitsunterricht.
Hören, sehen, schreiben, reflektieren.**

Erzählt mit vielen Eselsbrücken und lustigen Geschichten aus dem Nähkästchen.

- 6 Modul-Hefte per Post nach Hause und auch online lesbar
**Hochwertige, ausführliche Unterrichtshefte, mit Grundlagen- und
Hintergrundinformationen,
schön graphisch aufbereitet, kostenlos zu dir nach Hause.**
- Hausaufgaben in Theorie und leckerer Praxis
**Reflektion des Gelernten z.B. ein Tafelbild zeichnen,
einige Fragen beantworten.**
- Praxisteil: 1 roh vegane schnelle Zubereitung pro Woche nach Rezept
**Umsetzung des Wissens in die Praxis und zur Verankerung frischer neuer
Gewohnheiten im Alltag.
So gut, das begeistert auch die Kinder, die Familie, Freunde und Kollegen**
- Austauschgruppe per Telegramm, hier sind wir immer in Kontakt
Direkte Beantwortung von Fragen auch außerhalb des Zoommeetings.
- Gemeinsame Prüfungsvorbereitung, Petra macht dich fit
Prüfungsabnahme und Zusendung des Zertifikats inkl.
- **Dein Arbeitsaufwand 2-3 Stunden pro Woche**



Mein Hauptberuf ist der des Ingenieurs und ich habe ein paar andere Themen, die mich in dieser schönen Welt interessieren. Diese sind für mich mehr als Hobbys, einfach wegen der Bedeutung, die sie in meinem Leben haben und deshalb bekomme ich oft Kommentare von Freunden, dass ich, wenn ich mich in etwas vertiefe, nicht weiß, wie ich aufhören soll.

Als ich Kettlebell-Lifting lernen wollte, ging ich nach Sankt Petersburg, für Kung-Fu gehe ich nach Hongkong.

Es ist ganz einfach: Ich will immer von den Besten lernen.

Als ich auf Rohkost umstieg, wollte ich auch mehr darüber lernen, um es richtig machen zu können. Und wie sich herausstellte, war **der beste Ort**, um das zu tun, **in Deutschland, in Petras Akademie in Berlin.**

Ich bin super zufrieden mit dem Kurs, er war unglaublich nützlich und genau das, was ich mir erhofft hatte: **die Ernährung beibehalten**, die mir wirklich gut tut und **mit all dem wissenschaftlichen Hintergrund**, den ich dafür brauchte. Die Kurse lassen sich **leicht neben dem Beruf absolvieren** und all die leckeren **Rezepte von Petra** zu kreieren, ist **ein Genuss für sich.**

Ich hatte auch keine Scheu, Fragen zu stellen. Ich lese sehr viel, und Fragen über Rohkost, Körperchemie und Biologie kommen ganz natürlich auf, wenn man sich darauf fokussiert. Petra war immer geduldig und nahm sich die Zeit, um sicherzustellen, dass diese Fragen richtig beantwortet und die Konzepte in unserer Gruppe gut verstanden werden.

Die Gruppe selbst ist ein weiteres Juwel, das aus diesem Training hervorging. Ich habe das Gefühl, dass ich bei jedem von ihnen klingeln könnte, um Hallo zu sagen, denn wir haben während des Kurses eine gewisse Nähe entwickelt. Wie alle guten Dinge im Leben musste auch dieser Kurs zu einem Ende kommen, aber **das daraus resultierende Wissen und die Freunde, die ich dadurch gewonnen habe, werden mein Leben für immer bereichern.** Ich bin so dankbar, dass ich Petra getroffen und mich für diesen Kurs entschieden habe. **Es war eine dieser Bauchentscheidungen, die mir durch die Weisheit des Universums mitgeteilt wurden.** Vielen Dank, Petra!



Mein Name ist Hella, ich habe ein intensives Berufsleben als Zahnärztin hinter mir.

Immer wusste ich, dass ich etwas in meinem Leben verändern möchte: Ich will gesund sein und natürlich gut aussehen. Vor allem möchte ich mit meinem Mann, meinen Kindern und Enkelkindern das Leben in vollen Zügen genießen.

“... irgendwas in mir hat gesagt, das muss ich jetzt tun ...”

Über eine Yogafreundin fand ich das Angebot für diese Video Online-Ausbildung **„Persönliche Begleitung über die ganze Zeit, das gefällt mir“**, dachte ich und auch noch mit **ärztlicher Zertifizierung** als Abschluss.

Genau da wollte ich hin. Nun drücken wir beide gemeinsam die Schulbank. Ich bin fasziniert auf welcher tolle Weise Petra den **Stoff für alle verständlich** schön, lustig und interessant rüberbringt. Da wären auch viele Medizinstudenten begeistert, weil es logisch ist und einfach Spaß macht. Vor allem auch junge Familien oder Therapeuten in eigenem Geschäft profitieren absolut davon.

Ohne viele Worte muss ich sagen, ich bin begeistert.

Petra versteht es wunderbar einen **Kreis von sehr unterschiedlichen Menschen zusammenzuführen** und jeden dort abzuholen, wo er gerade steht.

Wir wurden schnell **eine tolle "frische Truppe"** und keiner hält sich mit seiner Meinung zurück. Der Austausch mit den anderen ist so wichtig und wertvoll. Die **Unterrichtsvideos** kann man sich **so oft ansehen**, bis es „klick“ gemacht hat. Fragen, die dazu aufkommen, werden dann in Zoom beantwortet.

Eine rundherum tolle Sache mit vielen AHA Momenten.

Die vielen Geschichten aus dem Nähkästchen sind nicht nur lustig, sondern unterstreichen nochmal das neue Wissen.

Und vor allem die **schnellen Alternativen zu Gewohntem**, die eine wahre Bereicherung sind: Brot ohne Getreide und backen, Milchalternativen, Herzhaftes, Kuchen, Konfekt, Salate, Suppen, Soßen uvm. **Sogar meine Familie ist begeistert** und alle sind gespannt, was es in der nächsten Woche gibt. Da vermisst man nichts. **Ich konnte am eigenen Körper erleben wie wertvoll und lecker** das naturbelassene Essen ist und wünsche mir, dass Petra noch vielen Menschen dieses so unbezahlbar schöne Geschenk machen kann.



Ich freue mich riesig, wenn DU dabei bist UND vor allem, Dich bald kennen zu lernen.

Wenn noch Fragen sind kannst Du mich telefonisch oder per WhatsApp erreichen 0172 35 69 828

Ganz herzliche Grüße und „Immer frisch voran“ Deine Petra Birr

WERDE ZUM GESUNDHEITSMULTIPLIKATOR

FÜR EINEN PLANETEN VOLLER GESUNDER,
GLÜCKLICHER MENSCHEN UND TIERE



