



OPLEIDING TOT COACH IN NATUURLIJKE VOEDING & LIFESTYLE

GIMSEL

ACADEMY

OPLEIDING TOT COACH IN NATUURLIJKE VOEDING & LIFESTYLE

De aandacht voor een gezond voedingspatroon en een bewuste lifestyle groeit. Er wordt steeds meer beroep gedaan op onze zelfredzaamheid. In de unieke opleiding van Gimsel Academy leer je alles over hoe je energie in beweging brengt vanuit je voeding en creëer je vanuit de keuken een positieve impact op jezelf én je omgeving.

Als je denkt dat natuurvoeding ook sexy, lekker en gezond kan zijn dan ben je bij Gimsel Academy aan het juiste adres. Hier zie je dat gezond eten van alle tijden is en dat je met het bestuderen van de natuur tot inzichten komt die je in kan zetten voor jouw eigen gezondheid.





“Koken is een Kunst met helende effecten”

OPLEIDING TOT COACH

Gimsel Academy leidt je met de opleiding Natuurlijke voeding & Lifestyle in 3 jaar op tot Natuurlijke voeding & Lifestyle Coach met de mogelijkheid tot extra verdiepingsmodules in onderwerpen als Nine Star Ki, Feng Shui en Beweging & de 5-transformaties.

I BASISJAAR- 17 LESDAGEN

Het eerste jaar is een ontwikkelingsjaar voor jezelf. Tijdens dit eerste jaar leer je de basisprincipes van de natuurvoedingskeuken. Je ontdekt hoe je grip krijgt op je eigen voedingskeuzes en welke invloed deze keuzes kunnen hebben op je algehele gezondheid. Je leert koken met biologische onbewerkte ingrediënten, plantaardig, uitgebalanceerd en in harmonie met de seizoenen. Ook ga je ervaren dat beweging hierbij een essentieel onderdeel uit maakt.

II VERDIEPINGSJAAR - 17 LESDAGEN

Het tweede jaar verlegt de focus meer naar buiten en gaat dieper in op het model van de 5-transformaties. Je leert hiermee koken voor verschillende doelgroepen en condities en hoe je met gezonde voeding kan zorgen voor ontspanning, reiniging of meer kracht. Je maakt een start met de medicinale keuken en leert bewegingsvormen gebruiken waarmee je je lichaam kan ondersteunen.

III SPECIALISATIEJAAR - 15 LESDAGEN

In het derde jaar verfijn je je kennis over het effect van voeding op je gezondheid. Je leert condities herkennen, hoe het lichaam functioneert en je gaat verder aan de slag met medicinale bereidingen. Aan de hand van diagnose vanuit westerse en oosterse zienswijze creëer je handvatten om deze uiteindelijk in persoonlijke voedingsadviezen om te kunnen zetten en als coach aan de slag te gaan.



OOST EN WEST

Naast de praktijk van het koken wordt er in de opleiding ruim aandacht besteed aan de theoretische achtergronden van natuurvoeding. Oosterse en westerse voedingsinzichten komen ruimschoots aan bod. Het leren kennen van de energetische kwaliteit van voedsel staat centraal in de opleiding. Je leert deze waarnemen door bestudering van het yin-yang principe en het model van de vijf transformaties. Je past deze toe op alle facetten van het leven met een focus op die van de plantenwereld.

YIN-YANG PRINCIPE

Het yin-yang principe gaat uit van twee tegengestelde, elkaar aanvullende fenomenen die in alle verschijnselen in het universum terug te vinden zijn. Je leert deze krachten herkennen en benutten waardoor je een juiste balans voor elke conditie kunt leren creëren.

MODEL VAN DE 5-TRANSFORMATIES

Het model van de 5-transformaties vormt de basis van de traditionele Chinese geneeskunde en kan ingezet worden bij het herkennen van seizoenen, onze organen, delen van een plant, maar ook bij bijvoorbeeld kookstijlen, smaken, kunst, architectuur en landbouw.



AFWISSELEND THEORIE EN PRAKTIJK

Alle lessen worden op locatie gegeven en iedere lesdag bestaat uit een deel theorie en een deel praktijk. Tijdens de praktijklessen zul je afwisselend zelf koken en geeft de docent demonstratiekook-lessen. Per lesjaar zullen er naast het vaste docententeam ook gastdocenten uit het werkveld hun expertise delen en ga je op inspirerende excursies naar bijzondere projecten.

PERSOONLIJKE AANDACHT EN UITWISSELING

Er wordt lesgegeven in kleine groepen waarbij er veel ruimte is voor onderling overleg, discussie en persoonlijke aandacht. Elk jaar wordt er een Natuurvoedings-netwerk-dag georganiseerd waarbij alle (ook oud-) studenten en docenten samen komen. Tijdens deze dag maak je kennis met medestudenten uit verschillende lesjaren en staat uitwisseling centraal. Een dag vol inspiratie met gastsprekers en activiteiten.

“Verander de wereld, begin in de keuken.”



OVER GIMSEL ACADEMY

Sinds 1987 organiseert Gimsel Academy cursussen en opleidingen op het gebied van natuurvoeding, beweging en meditatie. De opleiding op basis van de natuurvoedingskeuken is één van de eerste in Nederland. Kies je voor Gimsel Academy dan kies je voor diepgaande kennis en ervaring in een gezonde en natuurlijke lifestyle.

OPEN AVOND

Voor een kennismaking met de opleiding en docenten kun je een open avond bezoeken. Je krijgt daar uitgebreide informatie over de inhoud en opzet van de opleidingen. Kijk op de website voor de actuele data.



**SFEERPROEVEN?
BEKIJK ONS FILMPJE**

WIL JIJ OOK STUDEREN AAN GIMSEL ACADEMY?

Schrijf je vóór 1 juli van het lesjaar in en krijg 5% korting op het lesgeld! Bovendien krijg je als student 15% korting op het aanbod van cursussen & workshops van Gimsel Academy.

Gimsel Academy
010-4135544
Mariniersweg 9

3011 NB Rotterdam
info@gimselacademy.nl
gimselacademy.nl

   /gimselacademy

Volg ons op Instagram, Facebook en YouTube en schrijf je via de website in voor onze nieuwsbrief.