



„Survival & Natur“ essbare Wildpflanzen & Seitai

Ausbildung zum „Natural-Holistic-Guide“
Körper, Geist & Psyche im Wechsel der Jahreszeiten



Die Fülle der Natur und ihre Heilkraft neu entdecken

Das Wertvollste - in der heutigen Zeit der Unsicherheit und des Wandels - ist das Wissen über **essbare Wildpflanzen & Heilkräuter** als gesunde, das Immunsystem stärkende Nahrung. Sie liefern uns alle wichtigen Nährstoffe, die ein vitales, natürliches und erfülltes Leben ermöglichen. Gewinnen Sie neues Vertrauen in die Natur, so können Sie die lebendige Kraft für sich als großes Geschenk wieder neu entdecken.

Der Mensch ist Natur, so auch sein Körper

Mit „**Seitai**“ genießen Sie Ihre Gesundheit als neue Lebenskraft; Sie verstehen und nutzen die Krankheit als Erneuerung und Vitalisierung ihres eingerosteten Immunsystems. Hören sie auf die Weisheit des Körpers, gewinnen sie wieder Ihr ursprüngliches Vertrauen in die innere Natur und Verständnis für die Funktionsweise Ihres Organismus – sowohl in der Krankheit wie in der Gesundheit. Der Mensch ist Natur, so auch sein Körper, der sich **im Einklang mit den Jahreszeiten** (Frühling, Regenzeit, Sommer, Herbst, Winter) anpasst und reguliert, um in Harmonie, Freude und Leichtigkeit zu leben.

Haruchika Noguchi, der Begründer des Seitai, war ein großer Meister, Hausarzt des japanischen Kaisers, Pädagoge und Poet; als berühmter Heiler bekannt, begleitete er mehr als 10.000 Kinder von der Konzeption bis zur Reife.

5 Ausbildungs-Tage

-> je 1 (Sams) Tag von 9-12 h + 14-17h

A, essbare Wild-& Heilpflanzen im Jahreslauf
B, Seitai – Körper & Geist ordnen nach Jahreszeiten

Beitrag: A, WK-Event 3h € 75 + B, Seitai 3h € 75
5 TN/5 Termine=> 2x 1.875 = € 3.750 (Projekttag € 150 je TN)->30h



Michael Shimananda Rotter
Kräuterpädagoge seit 2005
Seitai-Ausbilder seit 1987
„Natural-Holistic-Guide“
staatl. Erzieher/Waldorf
Montessori/Schetinin
Hotel-Management
& Touristik-Coach



Kontakt/Anmeldung: **0157 870 66 882** e-mail: love@lovebirth.de



Beschreibung:

„Natural-Holistic-Guide I“ für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen bieten das ganze Jahr über eine gesunde und kostenfreie Bereicherung des Speiseplans. Viele Arten zeichnen sich durch einen außerordentlich guten Geschmack und sehr hohen Nähr- und Vitalstoff-Gehalt aus. Die Lehrinhalte dieses Bildungsangebotes sind auf den alltäglichen Umgang mit den essbaren Wildpflanzen ausgerichtet und umfassen die folgenden Punkte:

- * Sicheres Erkennen der essbaren Arten
 - * Verfügbarkeit der unterschiedlichen Pflanzen und Pflanzenteile je nach Jahreszeit
 - * Möglichkeiten der Verwendung und Zubereitung in der Küche (insb.mit Kindern)
 - * Inhaltsstoffe der Pflanzen sowie deren Wirkung auf den menschlichen Organismus
 - * Grundlagen in Botanik, Ökologie und Kulturgeschichte
 - * Aspekte der pädagogischen Didaktik – im speziellen mit Kindern, Jugendlichen & Schwangeren
- Es ist keine spezielle Ausrüstung notwendig – der Witterung angepasste Kleidung und Schuhwerk

5 Module (März/April;Mai/Juni;Juli/August;Sept/Okttober;Herbst/Winter)

Indem Sie sich der Natur nähern, können Sie auf natürliche Weise die Bedürfnisse des Körpers spüren; das Verlangen, wilde Pflanzen des Frühlings zu essen, wie die Triebe des Giersch, Brennessel, Taubnessel, Gundermann, ect. Diese Wildpflanzen haben die Wirkung, den Körper von Schlackstoffen zu befreien. Indem man auf den Körper hört und ihn nach dem Rhythmus der Natur ordnet, wird der Geist geordnet und der Weg zur Gesundheit öffnet sich auf natürliche Weise.

Shimananda beschäftigt sich bereits seit über 20 Jahren intensiv mit essbaren Wildpflanzen und Heilkräutern und ist auf diesem Gebiet pädagogischer Experte. In der Ausbildung begleitet er Dich durchs „vegetative Jahr“ in der Natur und zeigt Dir dabei, wie auch Du als Selbstversorger von den Schätzen der Natur profitieren kannst.

Nach Abschluß der Ausbildung, erhältst Du Dein Zertifikat von der „Natur-& Elternschule“ als „Natural-Holistic-Guide I“ für essbare Wildpflanzen nach Shimananda. Ab „NHG 2“ kannst Du eigene Kurse, pädagogische Beratung & Wildkräuter-Sammlungen in Deiner Region anbieten.

Seitai - Pflege von Körper und Psyche in den vier Jahreszeiten

Indem man auf den Körper hört und ihn nach dem Rhythmus der Natur ordnet, wird Geist und Atem geordnet, der Verstand klar und der Weg zur Gesundheit öffnet sich auf natürliche Weise. Erkenne, dass in Deinem Körper die Fähigkeit steckt alles zu heilen.

Frühling - Frühjahrsreinigung und Entgiftung der im Körper angesammelten Schlacken

Regenzeit - kreative Ansätze zur Verhinderung der körperlichen Trägheit sind bedeutend

Sommer - Gut zu schwitzen ist wichtig

Herbst - Die beste Jahreszeit, um die körperliche Konstitution zu verbessern

Winter - Frösteln und Trockenheit vermeiden bedeutet gesund bleiben

Der Frühling ist die Jahreszeit, die den Beginn des Jahreszyklus darstellt. In dieser Jahreszeit erwacht der Körper, der im Winter geschlafen hat, wird wieder aktiv und Abfallstoffe werden ausgeschieden. Wenn Sie den Frühjahrsputz richtig durchführen, wird der Körper das ganze Jahr über in gutem Zustand sein.

Die **Noguchi-Seitai-Methode** ist viel mehr als eine einfache Technik zur körperlichen Regulierung. Sie ist eine Lebens-Philosophie, die uns zu unserem ursprünglichen Zustand des Gleichgewichts, der Vitalität, des inneren Friedens, des Wohlbefindens, der Freude, des Glücks und der Erfüllung zurückführt und uns erlaubt, uns mit der Umwelt, anderen Lebewesen und dem Ganzen zu verbinden. „**Katsugen-undo**“ ist ein Training des extrapyramidalen Systems, das für unwillkürliche Bewegungen wie Herzschlag, Atmung, Immunsystem, innere Organe, Haltung/LWS; somit für alle lebenswichtigen Funktionen des Organismus verantwortlich ist.

Weitere Inhalte insbesondere NHG 2 siehe unter www.lovebirth.de/seitai-ausbildung-lovebirth

Kontakt & Anmeldung: Shimananda 0157-870 66 882 mail: love@lovebirth.de