



Lehrinhalt

Zertifizierte/r Natural Beauty Coach/-in

1. Gliederung der Körpertypen
2. Anatomie, Physiologie, Muskellehre
3. Dermatologie und ihre Prozesse
4. Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
5. Beauty Face Balancing (z.B. Kiefer Reset/Relax Massage)
6. Grundlagen Ernährung
 - Körper und Ernährung
 - Makronährstoffe: Kohlenhydrate, Fette, Proteine
 - Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren
 - Wasser als Grundnahrungsmittel
 - Grundlagen zum Stoffwechsel
 - Säure-Basen-Haushalt / Übersäuerung des Körpers
 - Basische Lebensmittel / Vollwerternährung
7. Grundlagen Naturkosmetik
 - Streifzug durch die Kosmetikgeschichte
 - Kosmetik & Körperpflege
 - Unterschiedliche kosmetische Bezeichnungen und deren Bedeutung
 - Kosmetische Inhaltsstoffe
 - Ökosystem Haut
 - Rohstoffe: Öle, Buttern, Wachse, (pflanzliche) Wirkstoffe, etc.
 - Kosmetikrezepturen: Herstellung von Naturkosmetikprodukten
8. Grundlagen Bewegung und Vitalität
 - Theorie zu Bewegung und Vitalität
 - Trainingsaufbau
 - Praktische Trainingseinheiten
 - Dehnen
 - Stärkung für Rücken- und Bauchmuskulatur
 - Beweglichkeitsübungen
 - Koordinatiostraining
 - Embodiment
 - Leichtes Workout zu Musik (Choreographien)
9. Abschlussprüfung/Hausaufgabe