

Werde ganzheitlicher Ernährungsberater- und Mindsetcoach – investiere in dich selbst und gestalte deine Zukunft!

Du willst besser essen, dein Wohlbefinden steigern und nachhaltig gesunde Gewohnheiten entwickeln? Du suchst nach Wegen, dein eigenes Potenzial zu entfalten – und möchtest andere dabei unterstützen, dasselbe zu tun? Dann bist du hier genau richtig!

Was dich erwartet

- Eine ganzheitliche Ausbildung, die Ernährung, Mentalfitness und Lebensstil-Veränderungen verbindet.
- Praxiserprobte Methoden, individuelles Coaching und bewährte Tools, die du sofort anwenden kannst.
- Klar strukturierte Inhalte, praxisnahe Übungen und viel Raum für deine persönliche Entwicklung.
- Liebevolle Begleitung, klare Schritte und motivierende Impulse – sowohl für deine eigene Transformation als auch für deine zukünftige Coach-Karriere.

Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Menschen, die selbst an sich arbeiten möchten und ready sind für spürbare Veränderungen.
- Menschen, die später als Coach arbeiten möchten und andere auf ihrem Weg begleiten wollen.
- Alle, die eine lohnende Investition in ihre Zukunft suchen – mit Sinn, Struktur und sichtbaren Ergebnissen.

Dein Mehrwert

- Vielseitige Kompetenzen: Ernährungsberatung, Mindset-Arbeit, Motivationsstrategien, Coaching-Methoden.
- Flexible Anwendung: Online- und Offline-Formate, praxisnahe Übungen, sofort umsetzbare Schritte.
- Sichere Investition: Die Ausbildung kostet nur 1500 €, eine wertvolle Grundlage für deinen weiteren Weg.

Was du bekommst

- Fundierte Theorie und praxisnahe Umsetzung in kleinen, persönlichen Lernsettings.
- Zugriff auf hilfreiche Vorlagen, Checklisten und Coaching-Tools.
- Zertifikat, das deine neu erworbenen Kompetenzen bestätigt und dir Türen öffnet.
- Eine unterstützende Community aus Gleichgesinnten und erfahrenen Trainern.

Nächste Schritte

- Sichere dir deinen Platz und starte deine transformative Reise.
- Vereinbare ein unverbindliches Kennenlerngespräch, um deine Ziele zu klären.
- Werde Teil einer Bewegung, die Gesundheit, Selbstentwicklung und erfüllende Arbeit verbindet.

Präsenztermine 2026 in der Kompass Akademie in Nürtingen 10 – 15 Uhr

Start: 25. Januar 2026: Vorstellung, Erwartungen, Einführung in den Kurs, Fragen zum Ablauf

Dann folgen 20 Termine online, inkl. Supervisio am Schluss

Mai/Juni 2026 Kräuterwanderung

27. Sept: Coaching Grundlagen, Das Erstgespräch

11. Oktober: Feedback, Supervision, Glaubenssätze, Reframing, Ankern

8. Nov: weitere Methoden, Rollenspiele, Feedback

28. Nov: Abschluss mit Präsentation der Fallbeispiele, Zertifikats-Übergabe

Dienstag-Online Termine mit Themen: Dauer jeweils ca. 2 h

1. 3. Februar: Aufbau und Funktion d. Verdauungstraks
2. 10. Februar: Stoffwechsel
3. 17. Februar: Energiehaushalt (Gund-/Leistungsumsatz)
4. März: Erkrankungen (Diabetes)
5. 10. März: Erkrankungen (Reizdarm DD, CEDs, Gastritis, Galle)
6. 17. März: Erkrankungen (Cholesterin, RR, metabolisches Syndrom)
7. 24. März: Erkrankungen (Intoleranzen & Allergien - Laktose/Fruktose/Gluten/Zöliakie)
8. 14. April: Makronährstoffe (KH, EW, Fette)
9. 21. April: Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelement/Über- & Unterversorgung)
10. 28. April: Nahrungsergänzungsmittel
11. Mai: Ernährung nach Empfehlungen der DGE
12. 19. Mai: Ernährungspyramide, Tellermodell, Erfassung von Essverhalten & Anwendung in der Beratung
13. 9. Juni: Lebensmittelgruppen, Kennzeichnung, Recht
14. 16. Juni: Lebensmittelverarbeitung, Etiketten, Nachhaltigkeit, Bio
15. 23. Juni: Div. Ernährungsformen (vegetarisch, vegan, Low Carb, Keto etc.)
16. 7. Juli: Besondere Personengruppen
17. 14. Juli: Besondere Personengruppen
18. 21. Juli: Essen & Psyche
19. 28. Juli: Essen & Psyche
20. Mitte November: Supervision

Bereit für den Sprung? Investiere jetzt 1500€ in dich – und baue dir eine lohnende Zukunft als ganzheitlicher Ernährungsberater- und Mindsetcoach auf. Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten!