



START IM MÄRZ 2025

Lerngang zum/zur ganzheitlichen Gesundheitsbegleiter*in

Lerngangstage und Themenbereiche

In der ganzheitlichen Denkweise ist alles mit allem Verbunden und bedingt sich wechselwirksam. So fließen die Einzelnen Schwerpunkte an den jeweiligen Wochenenden ineinander.

Modul 1: Fr. 07. und Sa. 08.03.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit - Körper

- Pathogenese vs. Salutogenese - Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen
- Grundlagen der Salutogenese (Lehre der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung) – Ganzheitsmedizin – evidenzpassierte Integrative Medizin – Humoralmedizin (Geschichte)
- Die Grundlagen der Regulationsmedizin - die Basis der Gesundheit
- Grundlage und Aufbau des Lerngangs - Bio-Psycho-Soziales und Spirituelles Modell
- Die 8 Säulen der ganzheitlichen Gesundheit
- Grundlagen der traditionellen Naturheilkunde und Heilmethoden
- TEM – Traditionell Europäische Medizin – Klostermedizin (und Kochen nach TEM), Ayurveda, TTM – Traditionell Tibetische Medizin, TCM – traditionell Chinesische Medizin
- Ordnungslehre, die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp (Ernährung, Wasser, Bewegung, Pflanzenheilkunde, Ordnung)



Modul 2: Fr. 04. und Sa. 05.04.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit - Körper

- Mayer Medizin - Darmgesundheit - Stoffwechsel – Microbiom
- Entgiftung und Ausleitung
- Orthomolekularmedizin – Mikronährstoffe - Vitalstoffe
- Chronobiologie - dein rhythmisches Leben/dein Leben im Rhythmus und wie es sich auf deine Gesundheit auswirkt.
- Gesundheit und Schlaf
- Gesundheit und Bewegung
- Immunologie Basics
- PNI – Psycho-Neuro-Immunologie - Psychoneuroimmunologie: Zusammenhänge verstehen und dadurch ganzheitliche Gesundheit besser verstehen.
- Schmerzen und ganzheitliche Therapie
- Techniken und Anwendungen der ganzheitlichen Therapie und Salutogenese
- Frequenz- Medizin- die Medizin des neuen Jahrtausends

Modul 3: Fr. 16. und Sa. 17.05.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Psyche

(Geist, Seele, Persönlichkeit)

- Mentale Gesundheit und ihre Bedeutung
- MIB – Mental-, Intuitions- und Bewusstseinstraining
- Kosmischen Gesetze - Hermetische Gesetze
- Quantenphysik
- Epigenetik
- Geist vs. Gene – Zellintelligenz
- PNI – Psycho-Neuro-Immunologie
- Pendeln und Kinesiologischer Test





Modul 4: Fr. 13. und Sa. 14.06.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Psyche

(Geist, Seele, Persönlichkeit)

- Psychosomatik und Psychophysiologie
- Stress - Resilienz Management und Achtsamkeitsübungen
- Bewusst gesund auf allen Ebenen – Bewusstseinskala
- Schöpfer seiner Realität sein (Innernet vs. Internet)
- Gesundheit und Atem - Atemübungen
- Gesundheit und Musik - Frequenztherapie
- Gesundheit und Kunst - Selbstausdruck
- Schamanismus – der Spirit der Ureinwohner
(Krafttiere, Baum-Spirit und Co.)
- Meditations-Werkzeuge

Modul 5: Fr. 19. und Sa. 20.09.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Sozial

(Umfeld, teil der Familie Freunde Gesellschaft Kosmos,
Persönlichkeitsentwicklung)

- Kommunikation und Narrative
- Glaubensmuster und wie sie entstehen
- Beziehungsdynamiken
- Familienaufstellung als Bewusstwerdungs- und Lösungswerkzeug
- Lagerfeuer am Abend im Garten bei der Jurte in Lengelfeld (Beisammen SEIN - singen, tanzen, philosophieren, ...) Gemeinschaft und Verbundenheit pflegen – wir sind Viele.





Modul 6: Fr. 17. und Sa. 18.10.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Sozial

(Umfeld, teil der Familie Freunde Gesellschaft Kosmos, Persönlichkeitsentwicklung)

- Ausrichtung deines Bewusstseins
- Pferdegestütztes Training zur Persönlichkeitsentwicklung und Entfaltung der sozialen Kompetenzen - ein ganzer Tag mit dem Co-Trainer Pferd

Modul 7: Fr. 14. und Sa. 15.11.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Spirituell

(Rück-Verbindung mit dem Kosmos – großen Ganzen)

- Ethik und Spiritualität
- Bewusstsein
- Das Erwachen ist im vollen Gange
- Bedeutung des Erwachens in einer neuen Zeit
- Kosmos – das große Ganze (Chaos und Ordnung)
- Kosmische Rhythmen und Zyklen und die Wirkung auf uns Menschen
- Frequenzen - Alles wird in Frequenzen ausgedrückt
- Vom kleinsten Quant bis zum großen Ganzen – Zusammenhänge und Entsprechungen verstehen
- Alles ist mit allem Verbunden und steht in Wechselwirkung zueinander
- Der Fluss des Lebens – Panta Rei





Modul 8: Fr. 12. und Sa. 13.12.2025

Schwerpunkt: Ganzheitliche Gesundheit – Spirituell

(Rück-Verbindung mit dem Kosmos – großen Ganzen)

- Die Bedeutung von Sonne – Erdmagnetfeld – Zirbeldrüse und wie es sich auf den Menschen und alle Lebewesen auswirkt
- Chakren und Aura - Aufbau - Energetische Reinigung
- Reinkarnations-Zyklen
- Schamanische Arbeit – Heiliger Raum, Rituale, Krafttierreise
- Agni Hotra – Klärung des Feldes und Aufladung und Programmierung mit positivem des Feldes
- Dankbarkeitsritual – Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Liebe und zum Erfolg auf allen Ebenen
- Was ist jetzt in dieser Zeit wichtig, um in seiner Mitte zu sein und dadurch gesund zu bleiben – Es geht um die Rückverbindung zum großen Ganzen

Abschluss:

- Inspirationsarbeit präsentieren (Was nimmst du dir mit von dem Lerngang, was ist dir besonders wichtig, was wirst du anwenden, wo und bei wem wirst du es anwenden?)
- Weg für den neuen Lebensweg – neuen Lebensstil – neue Welt Ära bereiten mit einem Ritual





Die gemeinsame Reise ist nach dem letzten Modul nicht zu Ende.

Du hast die Möglichkeit Teil meiner wachsenden **HOLI health Community** zu sein, um am Thema der ganzheitlichen Gesundheit dranzubleiben.

In dieser Community findet Austausch über ganzheitliche Themen statt. (Telegramm, Mail, Online-Bereich) Du bekommst Impulse wie z. B. Gedanken- anregungen, Voice-Nachricht und Videos, Meditationen, ganzheitliche Ernährungstipps, Fastenprogramm und weitere interessante Beiträge. Weiters hast du die Gelegenheit am monatlichen online Terminteil zu nehmen.

Wenn du dadurch Vorteile aus tiefgehendem Wissen und Tools erfahren möchtest, heiße ich dich herzlich willkommen.

Der Jahresbeitrag für die Community beträgt 365€ (pro Tag einen €)

Zu einem persönlichen Austausch gibt es Gelegenheiten der persönlichen Zusammenkunft – Ein Fest einmal im Jahr.

Nach den 8 Basis-Modulen des Lerngangs kannst du dein Wissen und dein Tun um die ganzheitliche Gesundheit im **Advanced-Lerngang** vertiefen und verfestigen. Hierzu erhältst du zeitgerecht nähere Informationen.

SUSANNE PINGER MSc.

Ganzheitliche Therapie und Salutogenese

Ganzheitliches Gesundheits- und
Bewusstseinsmanagement
Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin

+43 676 750 29 29
willkommen@susannepinger.at
www.susannepinger.at

