



HEALTH HUB

NHK Institut

Eine Plattform für selbständige Therapeuten

STARTSPRUNG
IN EIN
GESÜNDERES
LEBEN.



FEIERABENDSERIE
SEPTEMBER 2020 – JUNI 2021

ABENDKURSE



ERWEITERN SIE IHREN HORIZONT – BEREICHERN SIE IHR LEBEN

Wir glauben, dass die grossen Herausforderungen unserer Zeit niemals von einer Person oder Organisation allein gelöst werden können – wir müssen zusammenarbeiten. Darum haben wir seit dem 1. Juni 2020 das NHK Zentrum neu aufgestellt und verfolgen mit einer Gruppe von selbständigen Therapeuten das gemeinsame Ziel: Ein Gesundheitssystem mitzugestalten, das nicht nach dem Prinzip «one size fits all», sondern individuell, persönlich und kompetent ist.

Das NHK Institut bildet die Plattform dafür. Unter dem Dach des NHK Institutes arbeiten Therapeutinnen und Therapeuten salutogenetisch (gesundheitsorientiert) sowohl mit traditionellen naturheilkundlichen Methoden wie auch nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Regelmässige Schulungen, gegenseitiger Austausch und Interventionen geben dieser lebendigen Gemeinschaft relevante Impulse, sich voranzubringen.

Nun freuen wir uns, Ihnen das Programm «Feierabendserie» vorzustellen. Durchgeführt von den selbständigen Therapeuten, welche im Health Hub zu finden sind, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wundervolle Einblicke in deren Kompetenzen und Arbeitsphilosophie. Diese Anlässe können ohne Vorkenntnisse besucht werden. Wir sind überzeugt, dass Sie mit viel Wissen und neuen Inputs nach Hause gehen werden.

Herzlich

NHK Institut
Geschäftsführung

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER:
WWW.NHK.CH

Säftelehre in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde TEN und ihre wertvolle Verbindung zur Irisdiagnose

VORTRÄGE

Die Humoralmedizin hat ihren Ursprung bei den antiken Griechen, die versuchten, den menschlichen Körper als System zu verstehen und ihn einzubinden in ein grösseres Ganzes. Mit dem Modell der Säftelehre lassen sich Zusammenhänge und Entwicklungen im Körper besser verstehen und Krankheitsverläufe einordnen. Sie bietet eine Basis für verschiedene Therapiemethoden und eine Möglichkeit, verschiedenste Symptome an ihrem Ursprung zu behandeln.

Die Irisdiagnostik bietet eine Betrachtungsweise, die eine Analytik und Behandlung auf Basis der TEN ermöglicht. Sie gewährt uns einen Einblick in die Konstitution eines Menschen, seine Veranlagung und liefert Hinweise auf seine vererbten funktionellen Schwächen des Körpers und seiner Systeme.

Daraus ableitend lässt sich ein Konzept erstellen mit Empfehlungen



zu Lebensführung und Diätetik, unterstützt mit Phytotherapie und manuellen Behandlungen, um die Organe und Funktionen des Körpers zu stützen, damit das System als Ganzes wieder optimal funktionieren kann.

Referentinnen: Daniela Weinig; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN und Renate Frank; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub, www.naturheilpraktikerinnen.ch

Di 22.9.2020
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF
inkl. Snack, Zusammenfassung/Handout
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82

Mit Schmerzen leben Teil 1

VORTRÄGE

Chronische Schmerzen medizinisch und naturheilkundlich begleiten

Medizinisch und naturheilkundlich unterscheidet sich die Betrachtung von Schmerzen, vor allem wenn sie sich chronifizieren. Schmerzen motivieren oder zwingen ins Hier und Jetzt zu kommen, machen unsicher und manchmal auch Angst.

Im ersten Teil des Abends werden die verschiedenen Formen des Schmerzes sowie deren Ursache und deren ergänzende Therapiemöglichkeiten zur gängigen Schmerzbehandlung der Medizin aufgezeigt.

Der zweite Teil des Abends widmet sich der psychisch, seelischen Arbeit mit dem Schmerz. Schmerzen motivieren oder zwingen uns im Hier und Jetzt zu bleiben. Viele fühlen sich in den Schmerzen gefangen, Schmerzen können aber auch einen ganz neuen Zugang zum Körper geben.

Es werden Instrumente der TEN und Körperarbeit aufgezeigt, die den Umgang mit Schmerz erleichtern, lindern oder heilen helfen.

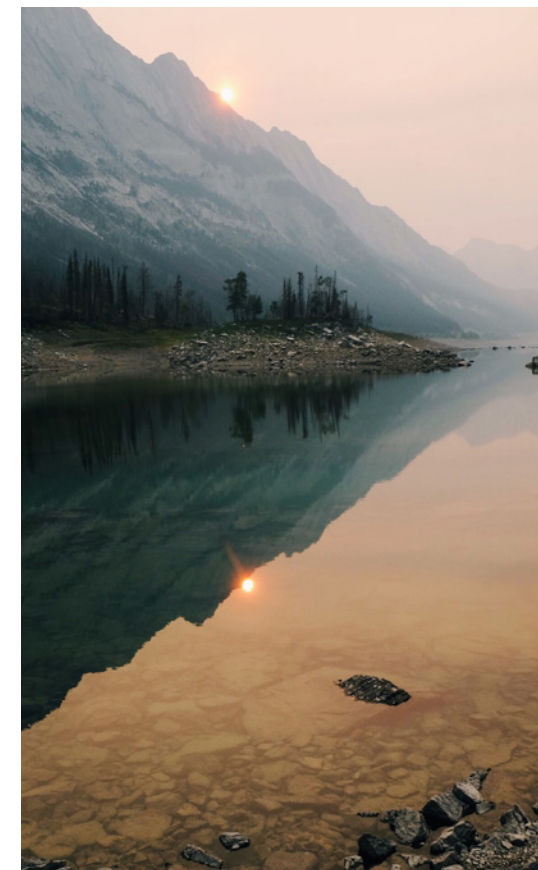
Referentinnen: Claudia Manzini Egger; Tiefenpsychologisch-analytische

Hypnosetherapeutin, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub und in Männedorf, www.athypno.ch Patricia Messmer; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub

Mo 5.10.2020
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF
inkl. Snack und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



Mit Schmerzen leben Teil 2

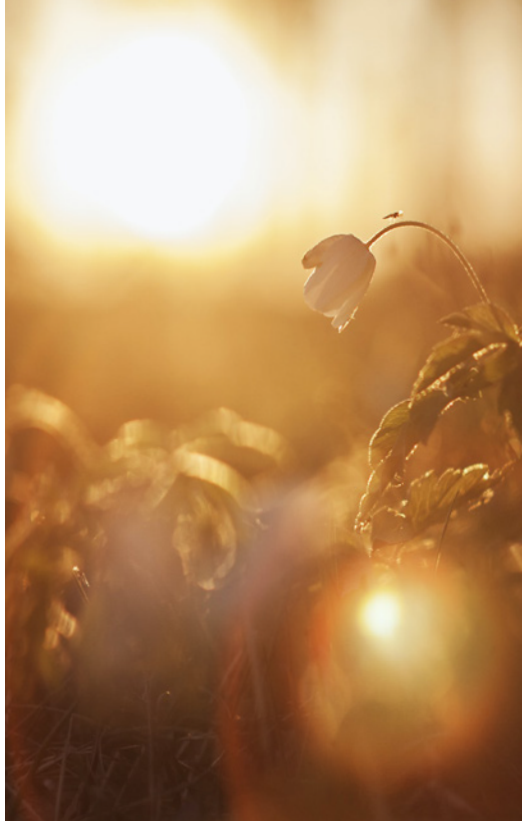
VORTRÄGE

Chronische Schmerzen medizinisch und naturheilkundlich begleiten

Schmerzen kommen aus dem Körper und haben viel mit unserem Stoffwechsel zu tun. Sie weisen auf ein Ungleichgewicht körperliche Substanzen wie Botenstoffen, Hormonen hin und haben auch einen Zusammenhang mit Ernährungsfaktoren und Ausscheidungsblockaden des Körpers.

Im ersten Teil des Abends zeigen wir biochemische Grundlagen des Stoffwechsel auf die mit Entzündungen einhergehen und Schmerzen machen. Und es gibt körpereigene Substanzen welche das Schmerzempfinden beeinflussen. Die Ernährung- und Pflanzenwelt bieten unzählige Möglichkeiten von schmerzlindernden und entzündungsreduzierenden Produkten.

Im ersten Teil des Abends wird vor allem der Ernährung und möglichen Supplementen Aufmerksamkeit geschenkt. Der zweite Teil zeigt wie vielfältig Pflanzen das Schmerzempfinden beeinflussen und wie sie therapeutisch in der Praxis eingesetzt werden können.



Referentinnen: Sybille Binder; Dipl. Ernährungsberaterin FH, Dipl. Vitalstofftherapeutin, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub
Tabea Wanzenried; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub

Mo 26.10.2020
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF
inkl. Snack und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82

Rohkostschokolade selber machen

WORKSHOP

Rohkostschokolade lässt sich leicht auch selber herstellen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit edlen Zutaten eine gesunde Schokolade herstellen, die Sie mit gutem Gewissen geniessen können und auf was geachtet werden muss, damit Sie ein gutes Resultat erhalten. Während die Schokolade und die Pralinen sich aushärten, erklären wir, was es mit Rohkostschokolade so spezielles auf sich hat. Wieso ist Rohkostschokolade so vorteilhaft und welche Schätze bringt der Kakao mit sich?

Referentinnen: Renate Frank; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, www.naturheilpraktikerinnen.ch, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub
Patricia Messmer; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub

Di 3.11.2020
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

70.– CHF
inkl. Zusammenfassung/Handout, Snack, Schokolade zum Mitnehmen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



Kaffee – gesund?

VORTRÄGE

Wie sich Gesundheit, Genuss und soziale Verantwortung verbinden lassen

Kaffee gilt als Genussmittel und hat den Ruf gesundheitsschädlich zu sein. Kaffee wirkt aber umfassend auf unseren Stoffwechsel und kann sowohl Heilmittel als auch Entzündungsförderer sein. Kaffee ist ein Genussmittel, war früher aber ein Heilmittel. Für diesen Unterschied in der Wirkung, spielt die Qualität eine wichtige Rolle.

Wie steht es mit der Qualität des «gekauften» Kaffees, welche Kriterien gibt es hier zu beachten?

Ein Ernährungsberater und ausgebildeter Barista Spezialist und eine Ernährungsberaterin führen durch den interessanten Abend mit vielen Sichtwinkeln und einer Degustation.

Referenten: Thommaso Cimeli; Dipl. Ernährungsberater HF, Barista Sybille Binder; Dipl. Ernährungsberaterin FH, Dipl. Vitalstofftherapeutin, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub

Mo 16.11.2020

18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF

inkl. Snack und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



Bewusste Begleitung Ihres Kindes in seiner Entwicklung

VORTRÄGE

Der Abend verschafft einen Einblick, wie wir Kinder in ihrer Entwicklung bewusst begleiten und unterstützen können. Kinder in ihrem Entwicklungsprozess durchlaufen immer wieder Phasen, die für sie selber sowie für die Eltern und Bezugspersonen schwierig und herausfordernd sein können. Situationen der Überforderung und Ohnmacht sind nicht selten, wenn man sich mit neuen Themen in der Kinderentwicklung konfrontiert sieht. Das kann zu Schuldgefühlen, Unsicherheiten und Selbstzweifel führen.

Durch den Abend führen Claudia Manzini-Egger und Fiorina Springhetti.

Referentinnen: Claudia Manzini Egger; Tiefenpsychologisch-analytische Hypnosetherapeutin, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub und in Männedorf, www.athypno.ch Fiorina Springhetti; Naturheilpraktikerin i.A, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub, www.springhetti.ch

Mo 25.1.2021

18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)



50.– CHF

inkl. Snack und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



«Wer nicht jeden Tag etwas für seine
Gesundheit aufbringt, muss eines Tages
sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.»

Sebastian Kneipp

Kneipp Wasser-Anwendungen, Wickel und Packungen zur Selbstbehandlung

VORTRAG UND WORKSHOP

Sie erlernen an diesem Abend die hilfreichsten Wickel und effektivsten Packungen kennen, die sich in der Selbstbehandlung bewährt haben. Sie werden die Möglichkeit haben, verschiedene Anwendungen selber auszuprobieren und anzulegen. Das Einsatzgebiet reicht von Befindlichkeitsstörungen über Erkältungsleiden bis zur Behandlung von chronischen Erkrankungen. Jeder der diese Anwen-

dungen erlebt hat oder regelmässig praktiziert, schätzt die heilende und wohltuende Wirkung.

Referentinnen: Daniela Weinig und Renate Frank; Dipl. Naturheilpraktikerinnen TEN, Eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub, www.naturheilpraktikerinnen.ch

Di 9.2.2021
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

70.– CHF
Snack, Zusammenfassung/Handout/Verbrauchsmaterial
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



Pilze, die unterschätzen Superfoods in der Medizin

VORTRAG UND KOCHWORKSHOP

Zu den Heilpilzen bzw. Medizinalpilzen gehören essbare und nichtessbare Baum- und Bodenpilze, welche weltweit schon seit Jahrtausenden ins Repertoire der traditionellen Medizin gehören. In Europa ist die Bedeutung dieser vielseitigen Helfer erst seit kurzem wieder Gegenstand der Forschung und Medizin. Heute weiss man, dass Pilze ein riesiges Spektrum an antiviralen, antibiotischen und fungiziden Wirkstoffen enthalten, welche sich der Mensch zu Nutzen machen kann.

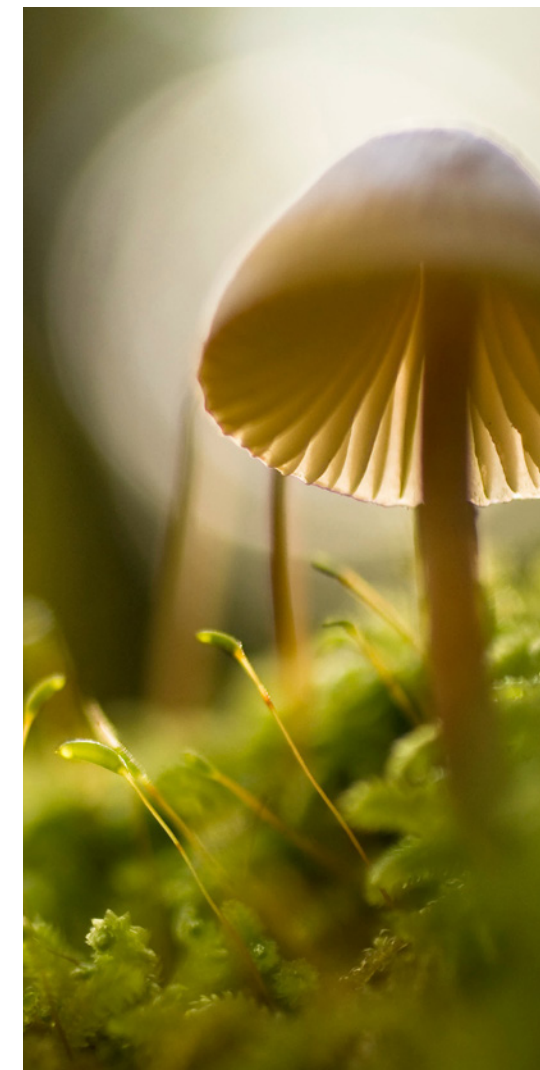
An diesem Abend erfahren Sie von Thomas Falzone, als langjährigen TCM-Therapeut und Pilzanwender sowie Gründer von Mykoplan, warum Pilze so besonders sind und was sie alles Gutes für uns tun können. Anschliessend zeigt Ihnen die Ernährungsberaterin Laura Koch die kulinarische Vielfalt, dieser in Vergessenheit geratenen Superfoods, anhand praktisch anwendbaren Rezepten.

Referenten: Laura Koch; Dipl. Ernährungsberaterin BSc BFH, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub, www.unnu.ch
Thomas Falzone; Dipl. TCM Therapeut und Dipl. Mykotherapeut, Gründer und Schulungsleiter Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz, eigene Praxis in Winterthur, www.thomasfalzone.ch

Mi 24.2.2021
18:00 – 20:30 Uhr (Türöffnung 17:30)

70.– CHF
Abendessen und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82



Bevor der Knochen bricht – Komplementäre Ansätze der TEN für starke Knochen bei Osteopenie/ Osteoporose

VORTRAG



Kaum zu glauben, aber die harten Knochen sind ein dynamisches Gewebe: Sie werden beständig auf- und abgebaut. Dabei reagieren die Knochen auf die aktuellen Belastungen, Hormone und den Stoffwechsel. Problematisch wird es, wenn bei Osteoporose der Abbau überwiegt. Dann verlieren die Knochen ihre Festigkeit und es drohen schon bei harmlosen Anlässen Knochenbrüche. In der Regel trifft Knochenchwund ältere Menschen, meist Frauen. Aber auch älteren Männern und Kranken kann Osteoporose drohen. Heute ist es üblich Osteoporose erst zu behandeln, wenn es bereits zu einem Knochenbruch gekommen ist. Wenn der Knochen aber bereits brüchig ist, ist eine knochenstärkende Lebensweise zwar noch möglich aber leider nicht mehr sehr erfolgreich. Bis zur Diagnose Osteoporose geht eine jahrelange Mangelversorgung des Knochens voraus.

Referentinnen: Sybille Binder; Dipl. Ernährungsberaterin FH, Dipl. Vitalstofftherapeutin, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub
Karin Then; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub sowie im med. Rückencenter, www.tenbythen.ch

Mi 17.3.2021
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF
inkl. Snack und Unterlagen
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82

Erfahrungsabend Ausleitung & Entgiftung

VORTRAG, DEGUSTATION & WORKSHOP LYMPHSYSTEM

Der Abend ist in drei Teile aufgeteilt.

- Vortrag
- grünes Degustationsmenu
- Workshop Lymphsystem

Wir laden Sie an diesem Abend ein in die wertvolle Funktion der Ausleitung, Entgiftung unseres Körpers einzutauschen. Was bedeutet Ausleitung? Warum und wie entgiftet unser Körper? Welche Mechanismen gibt es und wie können wir diese unterstützen? Der Frühling ist die ideale Zeit dafür.

Theoretische Einführungen gehen an diesem Abend nahtlos ins Praktische über. Wir starten mit einem Einblick in Ausleitung & Entgiftung und tun dies bereits praktisch in Ansätzen mit der «grünen Degustation» aus Garten-, Wald- & Wiesenkräutern und grünen Gemüsen. So werden Lebensmittel zu Heilmitteln.

Der zweite Teil des Abends fokussiert mit einem Workshop in die Welt der Lymphe. Wie funktioniert das Lymphsystem und was ist ihre Bedeutung? Sie werden Wissen über die Lymphdrainage zur Selbstbehandlung erhalten. Direkt vor Ort üben wir einfache Griffe und Techniken.



Referentinnen: Daniela Weinig; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis am NHK Institut/Health Hub, www.naturheilpraktikerinnen.ch
Fiorina Springhetti; Naturheilpraktikerin TEN i.A, eigene Praxis am NHK Institut/Health Hub, www.springhetti.ch

Di 13.4.2021
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

70.– CHF
inkl. Zusammenfassung/Handout, Snack,
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82

Die breifreie Beikost (Baby-led Weaning)

VORTRAG



Vom Baby selbstbestimmte Einführung der Beikost und Entwöhnung der Muttermilch

Die Ernährung in den ersten Lebensphase hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit des Kindes. Ein wichtiger Entwicklungsschritt für einen gesunden Umgang mit der Nahrung ist die Einführung der Beikost. Baby-led Weaning ist eine Alternativmethode zur herkömmlichen Breinahrung und bedeutet so viel wie: Vom Baby selbstbestimmte Einführung der Beikost sowie langsame Entwöhnung der

Muttermilch. Bei den Familienmahlzeiten wird darauf geachtet, dass die Lebensmittel weich und in mundgerechten Stücken dem Baby angeboten werden. Die Eltern sowie grösseren Geschwister nehmen bei der Beikost eine wichtige Vorbildrolle ein und unterstützen zusätzlich diesen wichtigen Entwicklungsprozess. Die breifreie Beikost ist die optimale Grundlage die wundervolle Vielfalt der diversen Geschmäcker in ihrer natürlichen Form und Farbe erkunden und kennenlernen zu dürfen.

Referentin: Claudine Hiltbrunner Ernährungberaterin BSc. BFH

Do 22.04.2021
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

50.– CHF
inkl. Snack, Zusammenfassung/Handout
Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82

Im Dialog mit dem Vagusnerv

VORTRAG

Das vegetative Nervensystem reguliert die Funktionen unserer inneren Organe und Gefässe. Aktivität, Anspannung und Stress werden durch den Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert, den wir Sympathikus nennen. Damit wir uns erholen können, muss der Gegenpieler aktiviert werden, der Parasympathikus, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Dieser Abend verschafft Einblick, wie wir bewusst unseren Vagusnerv, der Hauptvertreter des Parasympathikus, aktivieren können, um damit in die Entspannung und Ruhe zu gelangen.

Referentinnen: Tabea Wanzenried; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub
Fiorina Springhetti; Dipl. Naturheilpraktikerin TEN i.A, eigene Praxis in Zürich am NHK Institut/Health Hub,
www.springhetti.ch

Do 20.5.2021
18:00 – 21:00 Uhr (Türöffnung 17:30)

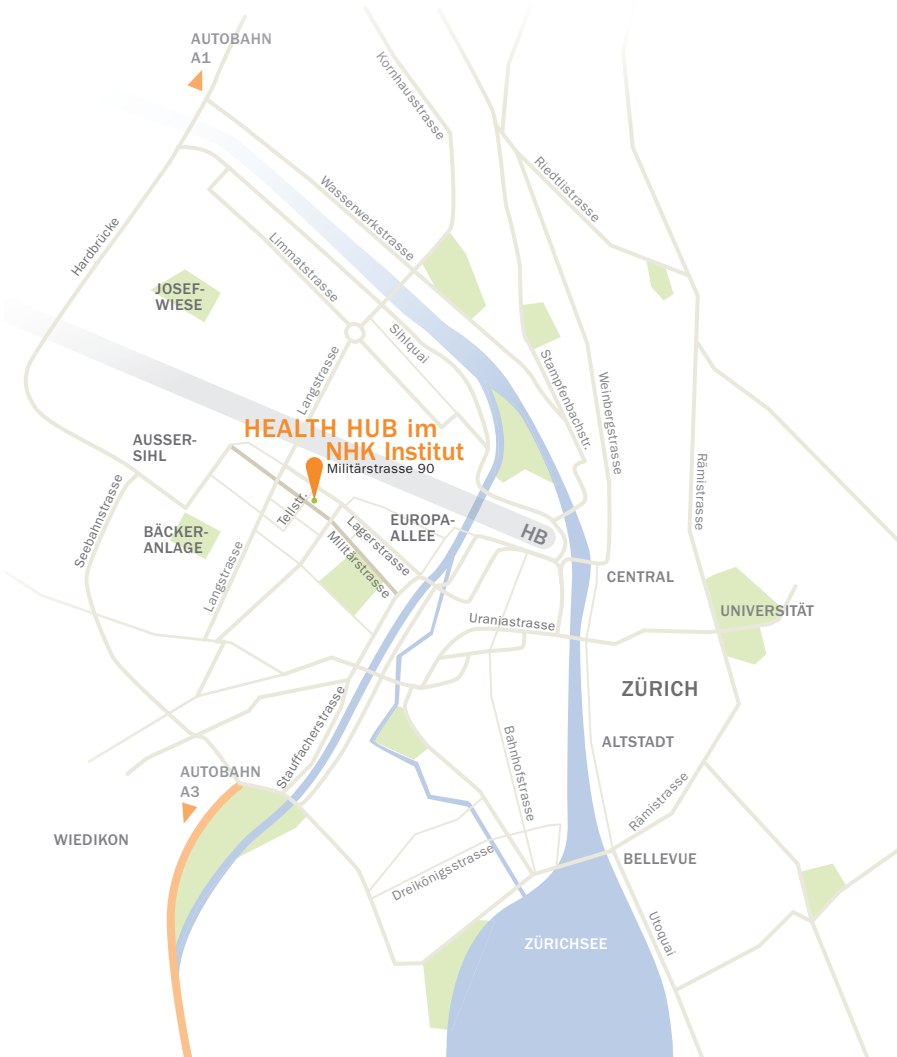
70.– CHF
inkl. Abendessen, Zusammenfassung/Handout, Barzahlung vor Ort

Anmeldung: www.nhk.ch/campus/alle-startdaten oder 043 499 92 82





WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG UNTER: WWW.NHK.CH



Das Programm ist auf der Webseite des NHK Institutes aufgeschaltet und kann direkt via: www.nhk.ch oder 043 499 92 82 gebucht werden.

NHK Institut / Health Hub / Militärstrasse 90 / 3. Stock / 8004 Zürich / www.nhk.ch

Die Abendkurse finden im 2. Stock des NHK Institutes statt.