



Traditionelle Europäische Ernährungslehre

Ein TEM-Lehrgang in 13 Modulen (Sa/So), davon 7 Module mit Kochpraxis
Beginn: 04. – 06.11.2022

Traditionelle Europäische Ernährungslehre

Ausbildung zur TEM-Ernährungsexpertin bzw. zum TEM-Ernährungsexperten

Die Traditionelle Europäische Medizin umfasst ein umfangreiches Heilsystem, das sich über Jahrtausende im Großraum Europa entwickelt hat. Dabei spielte die Ernährung immer eine zentrale Rolle und war untrennbar mit allen anderen Bereichen der Medizin verbunden.

Die TEM ist eine personalisierte Medizin, daher für jeden Menschen das passende Ernährungskonzept! Dabei werden Konstitution, Temperament, Lebenssituation, Umwelt, Jahreszeit, Tageszeit und die momentane Gesundheitslage des Einzelnen berücksichtigt. Ebenso werden die Charakteristika der Lebensmittel genau betrachtet, um den Bedürfnissen des Organismus gerecht zu werden.

»Lasst eure Nahrungsmittel eure Heilmittel sein!«

HIPPOKRATES (400 v. CHR.), EINER DER URGRÜNDER DER TEM



Shambhala – Zentrum für ganzheitliche Gesundheitsbildung und persönliche Entfaltung

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15–18 Uhr | info@shambhala.at

Herausgeberin: TEM-Akademie/Erna Janisch, 1080 Wien, Gestaltung: Gert Lanser; Fotos: pexels

Die Ausbildung zum/r TEM-Ernährungs-
experten/in vermittelt sowohl Wissen wie
auch Praxis der Diätetik der TEM. Mit diesen
Erkenntnissen kann entschieden werden, ob
Nahrungsmittel und deren Zubereitungen
für die Individuelle Lebenssituation eines
Menschen sinnvoll sind und die Gesundheit
unterstützen. Nach einer exakten Konstituti-
onsanalyse werden sehr genaue diätetische
Empfehlungen gegeben, mit deren Hilfe der
Organismus gestärkt wird, mögliche Dysba-
lancen ausgeglichen werden und somit sinn-
volle Präventivmaßnahmen zum Erhalt der
Gesundheit und des Wohlbefindens gesetzt
werden können.

TEM-ErnährungsexpertInnen können
selbständig (unter Berücksichtigung
des Ausbildungsvobehaltgesetzes) oder
in Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und
Gesundheitsinstitutionen arbeiten. Eine
Optimierung der Gesundheit und der Erhalt
von Vitalität und Lebensfreude sind durch
individuell angepasste Ernährung und
Lebensführung das angestrebte Ziel.



Termine

04. – 06.11.2022

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Bedeutung der Ernährung in der TEM
Speisenzubereitung – Speisenfolge,
Pharmakologie des Geschmacks 1
Kochpraxis

02. – 04.12.2022

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Pharmakologie des Geschmacks 2
Kochpraxis

10. – 12.02.2023

*Mag.^a pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner,
Mag.^a pharm. Dr. Angelika Riffel*
Verdauungssystem & Lebensmittel
Heilkräuter & Gewürze für die Organ-
systeme, Signaturen, Archetypen

03. – 05.03.2023

Arnold Mayer, Mag.^a pharm. Dr. Angelika Riffel
Säftelehre/Wärmeprinzip
Grade der Qualitäten und Krankheiten,
Archetypen, Heilpflanzen

21. – 23.04.2023

Arnold Mayer, Mag.^a pharm. Dr. Angelika Riffel
Säftelehre/Feuchtigkeitsprinzip
Grade der Qualitäten und Krankheiten,
Archetypen, Heilpflanzen,

12. – 14.05.2023

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Jahreszeitenkost: Frühling-Sommer
Kochpraxis

30.06. – 02.07.2023

Arnold Mayer, Mag.^a pharm. Dr. Angelika Riffel
Fasten, Entschlacken, Entgiften
Reinigungspflanzen

08. – 10.09.2023

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Temperamentekost:
Sanguiniker – Choleriker
Kochpraxis

13. – 15.10.2023

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Jahreszeitenkost: Herbst-Winter
Kochpraxis

24. – 26.11.2023

*Mag.^a pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner,
Michaela Hauptmann*
Ernährung: nachhaltige, wirtschaftliche
und soziale Aspekte
Kochpraxis

26. – 28.01.2024

Arnold Mayer, Michaela Hauptmann
Temperamentekost:
Phlegmatiker – Melancholiker
Kochpraxis

23. – 25.02.2024

*Arnold Mayer,
Mag.^a pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner*
Diätetik der Lebensphasen
Schwangerschaft – Stillen – Kindheit –
Bewegung

08. – 10.03.2024

*Arnold Mayer,
Mag.^a pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner*
Diätetik der Lebensphasen
Alterung – Bewegung – Muskulatur – Atem

12. – 14.04.2024

Diplomprüfung



Traditionelle Europäische Ernährungslehre

Umfang

Beginn: 04. – 06.11.2022
13 Module jeweils Fr bis So
7 Module mit Kochpraxis
2 ReferentInnen pro Modul
Diplomprüfung

Seminarzeiten

Freitag 16–19 Uhr
Samstag 9–18 Uhr
Sonntag 9–13 Uhr

Kosten

Gesamtzahlung: € 4.550.–
Ratenzahlung 3x: zu je € 1.600.–
Monatliche Überweisung: € 325.–
Preise exkl. MwSt.
Hotel extra

Ort

Seminarhotel Sperlhof
Windischgarsten, OÖ

Seminarorganisation

Eva Staffel
T. 0699/108 700 82
eva.staffel@tem-akademie.com

Anmeldung

www.tem-akademie.com

Information

Erna Janisch
Leitung der TEM-Akademie
erna.janisch@tem-akademie.com
T. 0699/1408 1404

Das Ausbildungsteam



Arnold Mayer

Heilpraktiker seit
30 Jahren,
TEM-Experte, Referent
& Autor zur TEM



Ing. Michaela Hauptmann

TEM-Ernährungsexpertin,
Kochkursleiterin,
Referentin & Autorin



Mag.ª pharm. Dr. Angelika Riffel

Pharmazeutin,
Heilpflanzenexpertin,
Referentin & Autorin



Mag.ª pharm. Dr. Gabriele Kerber-Baumgartner

Pharmazeutin,
Dipl. TEM-Praktikerin,
Referentin

ANMELDUNG: WWW.TEM-AKADEMIE.COM & WWW.SHAMBHALA.AT

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15–18 Uhr | info@tem-akademie.com



Traditionelle Europäische Ernährungslehre

Ein TEM-Lehrgang in 13 Modulen

Inhalte des Lehrganges

- Ernährung in der TEM & viel Kochpraxis
- Physiologie des Menschen aus der Sicht der TEM
- Verdauungssystem, Coctio, Fermentatio
- Humorallehre: Qualitätenlehre, Temperamente, Konstitutionstypen
- Lebensmittelkunde: Signaturen, Wirkungen, Qualitäten
- Zubereitungsarten und Speisenfolge
- Pharmakologie des Geschmacks
- Ernährung nach den Jahreszeiten
- Ernährung für die Konstitutionstypen
- Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen
- Ernährung bei Krankheiten
- Nachhaltige Ernährung, Umwelt, wirtschaftliche und soziale Betrachtung
- Lebensmittel und Kräuter
- Heilkräuter und Gewürze für die Organsysteme
- Heilpflanzen zum Fasten, Entschlacken, Entgiften
- Heilpflanzen: Signaturen und Archetypen



ANMELDUNG: WWW.TEM-AKADEMIE.COM & WWW.SHAMBHALA.AT

1080 Wien, Josefstädterstr. 5 | T. 01/408 47 86 | Büro: MO & DO, 15-18 Uhr | info@tem-akademie.com