

Zertifikat Epigenetik Coach

Freya Krautwurst

August 2023

Hiermit bestätigen wir die erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung und Prüfung zum Epigenetik-Coach. In über 100 Stunden wurden komplexes medizinisches und biochemisches Wissen sowie Coaching Skills und Interventionen aus den Einflussbereichen der Epigenetik gelehrt.



Zertifiziert durch DGName e.V. und BDVT



Dr. med. Manuel Burzler
Ausbilder

Timo Janisch
Ausbilder

Hiermit bestätigen wir, dass folgende Inhalte in der Ausbildung zum Epigenetik-Coach in über 100 Stunden gelehrt und erfolgreich geprüft wurden.

Grundhaltungen des Epigenetik-Coaches und Basiswissen aus dem Coaching

Wissenschaftliche und biochemische Zusammenhänge der folgenden Bereiche

- Epigenetik
- Zellbiologie
- Genetik
- Entstehung von Krankheit und Bedeutung von Gesundheit

Transgenerationale Epigenetik

- Wissenschaftliches Fundament
- Genogrammarbeit zur Identifizierung von Übertragungen aus dem Familiensystem
- Systemische Einzelaufstellung
- Fragetechniken zum Verzeihen

Psycho-Epigenetik

- Grundlagen der Neurowissenschaft und Psycho-Epigenetik
- Neurotransmitterhaushalt
- Interventionen zur Stressreduktion
- Prozess zur Neuausrichtung der Persönlichkeit und Biochemie

Nutri-Epigenetik

- Epigenetisch wirksame Ernährung
- Stärkung des Methylkreislaufs durch Ernährung und Naturstoffe
- Stärkung des Immunsystems durch Ernährung
- *Mikrobiomtherapie (Darm-Hirn-Achse)*

Sozio-Epigenetik

- Oxytocinsystem und Genaktivität
- Interventionen zur Stärkung der Selbstliebe
- Interventionen zur Reflektion des sozialen Umfeldes und zur Konflikterhellung
- Gefühlssharings zum Aufbau eines von Vertrauen geprägten Umfeldes

Schlafhygiene

- Schlafwissenschaft
- Schlafhygienemaßnahmen

Physio-Epigenetik

- Bewegung und Genaktivität
- Kältetheraphie
- Infrarot- und Rotlichttherapie
- Einsatz des Oura-Rings
- Proaktive Beeinflussung der Herzratenvariabilität

Vitamin-D Kreislauf

- Neueste Erkenntnisse zum Vitamin-D Kreislauf
- Vitamin-D Therapie

Mitochondrien

- Funktionsweise unserer Mitochondrien
- Therapie der Mitochondrien

Umweltmedizin

- Auseinandersetzung mit dem Thema „Wirkung von Umweltgiften“
- Entgiftungskreislauf
- Entgiftungstherapie

Allgemeine Inhalte

- Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- Binaural Beats