

---

TEČAJ JE UVOD V "**EKOTEDEN**", ki se začne 31. avgusta 2007 in zaključí s **6. EKOPRAZNIKOM v Ljubljani** v soboto, 8. septembra 2007.

Več o programu prireditve Ekotedna si lahko ogledate na: [www.itr.si](http://www.itr.si)

---

### INFORMACIJE O LOKACIJI IN CENI TEČAJA:

**Lokacija:** Tečaj bo potekal na Waldorfski šoli, Streliška 2, Ljubljana.

Vsak udeleženelec tečaja prejme mapo s pisnim gradivom (vključeno v ceno tečaja).

**Cena** tečaja je 130 EUR + DDV (156 EUR).

### NAVODILO ZA PRIJAVO:

**Prijave z vašimi podatki** (ime, priimek, poštni naslov, e-naslov in telefon) sprejemamo do 31.7.2007 oziroma do zapolnitve mest na naslov:

Inštitut za trajnostni razvoj, Metelkova 6, 1000 Ljubljana; tel. (01) 43.97.460, faks: (01) 43.97.105, e-pošta: [info@itr.si](mailto:info@itr.si)

Št. TR: 02083-0051085998 pri NLB d.d.

**Plačilo:** Ob prijavi je potrebno plačilo akontacije v znesku 50 EUR (s plačilom si zagotovite rezervacijo mesta), celotno prijavnino pa je potrebno poravnati do 28.8.2007 na zgornji transakcijski račun oziroma na prvi dan tečaja ob registraciji.

Ob plačilu akontacije in poravnavi razlike do celotne prijavnine kot namen nakazila obvezno napišite svoj priimek in šifro "tečaj" (v obliki "*priimek-tečaj*", npr. Podbevšek-tečaj).

Dodatne informacije so na voljo na spletni strani [www.itr.si](http://www.itr.si) ali po tel. (01) 4397.465.



**Inštitut za trajnostni razvoj**

Metelkova 6, 1000 Ljubljana

Tel.: (01) 43.97.460; faks: (01) 43.97.105

[info@itr.si](mailto:info@itr.si)

[www.itr.si](http://www.itr.si)



Uvodni tečaj

## HOLISTIČEN PRISTOP K VPRAŠANJEM PREHRANE

**Osnovan na duhovno-znanstvenem razumevanju človeka in vloge prehrane**

Voditelj tečaja: Brane Žilavec

Organizator: Inštitut za trajnostni razvoj, Ljubljana

Ljubljana, 31.8. – 2.9.2007

Ta tridnevni uvodni tečaj, ki postavlja temelje za holistično razumevanje prehrane in njenih učinkov na človeka, izhaja iz duhovno-znanstvenih raziskav Rudolfa Steinerja in ostalih, ter iz osebnih izkušenj, ki potrjujejo plodnost tovrstnega pristopa v različnih življenjskih razmerah in okoljih.

Duhovna znanost oziroma antropozofija (kar pomeni "modrost o človeškem bitju") ne upošteva samo fizičnega telesa, temveč tudi eterično telo oziroma telo življenjskih sil, astralno oziroma duševno telo, in Ego oziroma duhovno jedro človeškega bitja.

Namen tečaja je dvojen. Na eni strani želi razširiti in poglobiti vedenje o prehrani do takšne mere, da vam bo omogočila boljše orientacijo v dandanašnji kaotični poplavi informacij o prehrani. Po drugi strani pa ponuja praktične napotke pri izbiri ustrezne hrane in takšnih spremembah prehranjevalnih navad, ki bodo doprinesle k boljšemu vsesplošnemu počutju.

Za udeležbo na tečaju ni potrebno nobeno predznanje antropozofije.

**Brane Žilavec** je bil v devetdesetih letih eden izmed pionirjev uvajanja ekološkega kmetijstva v Sloveniji. Bil je soustanovitelj "Pekarne Sonček", avtor in eden glavnih izvajalcev projekta "Uvajanje permakulture v Slovenijo" in soustanovitelj "Inštituta za trajnostni razvoj".

Sedaj živi in deluje v Angliji, kjer poleg redne službe v Freeman College (antropozofska izobraževalna ustanova za mladostnike z učnimi težavami) izvaja občasne tečaje in predavanja o prehrani.

## PROGRAM TEČAJA:

### 1. dan – petek, 31. avgust 2007

**9.00 – 10.00: Registracija**

#### **10.00 – 11.00: DEVET VIDIKOV ZDRAVEGA OBROKA**

Poreklo in pomen zemeljske prehrane

Človek kot mikrokozmos in štiridelnost človeškega bitja

Pregled devetih vidikov zdravega obroka

*11.00 – 11.30: Odmor*

#### **11.30 – 13.00: PRIMERJAVA KONVENCIONALNE IN EKOLOŠKE HRANE**

Poreklo umetnih substanc in razvoj modernega kmetijstva

Nekaj bistvenih učinkov umetnega gnojila na razvoj rastline

Konvencionalno kmetijstvo: Začaran krog vedno večjih težav

Ekološko kmetijstvo: Krog vzpodbujajočega se življenja

*13.00 – 14.30: Odmor za kosilo*

#### **14.30 – 16.00: PRIMERJAVA RAFINIRANE IN POLNOVREDNE HRANE**

Bistvene značilnosti procesa rafiniranja

Učinek rafinirane hrane na prebavne aktivnosti

Skrivnosti notranje alkimije: Preobrazba iz prehranjenih v človeške substance

*16.00 – 16.30: Odmor*

16.30 – 18.00: Vprašanja, pogovor in "prebava" novih idej

### 2. dan – sobota, 1. september 2007

#### **9.00 – 11.00: PREHRANA KOT ZDRAVILNA TERAPIJA**

Zdravje kot dinamično ravnovesje polarnosti

Hrana kot vzrok bolezni

Hrana kot zdravilna terapija

*11.00 – 11.30: Odmor*

#### **11.30 – 13.00: ZEMELJSKA PREHRANA**

Tridelnost človeškega bitja in dva prehrabena tokova

Zemeljska prehrana: Hrana za možgane in čutila

Mineralne soli kot osnova zemeljske prehrane

*13.00 – 14.30: Odmor za kosilo*

#### **14.30 – 16.00: KOZMIČNA PREHRANA**

Kozmični prehrabeni tok

Prehranjevanje preko čutil in dihanja

Žleze z notranjim izločanjem: Organi kozmičnega prehranjevanja

Kozmični etri kot kozmične snovi

*16.00 – 16.30: Odmor*

16.30 – 18.00: Vprašanja, pogovor in "prebava" novih idej

### 3. dan – nedelja, 2. september 2007

#### **9.00 – 11.00: IZGUBA IN PONOVI RAZVOJ ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH INSTINKTOV**

Tridelnost čutilno-živčnega sistema in vloga instinktov

Razvoj človeške zavesti in učinek prehranjevanja s krompirjem

Kako lahko ponovno razvijemo zdrave prehranjevalne "instinkte"?

*11.00 – 11.30: Odmor*

#### **11.30 – 13.00: UMETNOST KUHANJA**

Izbira sestavin: Antropozofska prehrabena "piramida"

Primerjava učinkov kuhane in presne prehrane na človeka

Pomembno vodilo za sestavljanje obroka: Tridelnost rastline

Arhetip uravnoteženega obroka

*13.00 – 14.30: Odmor za kosilo*

#### **14.30 – 16.00: SEDEM ŽIT KOT PREHRANA BODOČNOSTI**

O poreklu in skupnih značilnostih sedmih žit

Človekov notranji "sončni sistem"

Sedem žit: Osnova uravnotežene prehrane za bodočnost

*16.00 – 16.30: Odmor*

16.30 – 18.00: Vprašanja, pogovor in "prebava" novih idej