

 Beauty und Wellness

Primary Health System – Schönheit und Gesundheit sind eine Frage der richtigen Ernährung

Das PHS ist ein Spezialgebiet innerhalb des Human Design Systems. Es zeigt anhand des persönlichen Designs eines Menschen wie eine korrekte Bewegung, Ernährung und ein perfekter Lebensraum seine Energie unterstützt und sein Mikrobiom/Darm auf besondere Weise geschützt wird.

Longevity und Anti Aging sind bedeutende Wörter unserer Zeit und sie zeigen auf, wie sehr eine individuelle, auf den Körper fein abgestimmte Ernährung und Lebensweise langfristige Veränderungen in unserem Körper bewirken können. So werden nicht nur der Darm und unser Immunsystem sondern auch unsere Psyche und Physis gestärkt.

Das PHS stützt sich auf das persönliche Chart Ihrer Klientin im Human Design und dabei auf die unbewusste Seite, den Körper. Oft ist der Zugang zum Körper für uns nur schwer greifbar und wir vertrauen mehr unserer bewusst wahrgenommenen Persönlichkeitsseite.

Das kann mitunter zu körperlichen Erkrankungen führen, die wir oft nicht mit unserer Ernährung bzw. Unserem Körper in Verbindung bringen.

Im Human Design wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch seine eigene Art hat, Nahrung zu verarbeiten und zu verdauen und damit seine Gesundheit ganz gezielt selbst steuern kann.

Wir unterscheiden im PHS zwischen 6 verschiedene Ernährungstypen(Linien), aktiven und passiven Ausprägungen (Töne) und 6 Farben, die für unsere Nahrungsmittel stehen und die Umgebung, in der wir unsere Nahrung aufnehmen sollten.

Inhalt:

Berechnung ihres persönlichen Charts anhand ihrer Geburtszeit,-Ort und Tag.

Welcher Ernährungstyp sind Sie?

Welche Lebensmittel passen zu Ihrem Design und wie sollten sie aufgenommen werden?

Welche Umgebung und Zeit ist die richtige in Ihrer Ernährung?

Welche Bewegung/Sport passt am besten in Ihr Lebenskonzept?

Voraussetzung für dieses Seminar ist der Human Design Grundkurs. Es bereichert alle, die ihre beratende oder therapeutische Arbeit ganzheitlich umfassend durchführen möchten.

Termin

Sa, 17.10.2026
10:00–17:00 Uhr

Preis

150,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Berlin
Hallerstraße 3–6
10587 Berlin
Tel. 030-89 09 21 93

Seminarnummer

SSH10171026

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 21.09.2026

Dozentin

Stefanie Flaitz

Jahrgang 1967, in Berlin lebend. 2012–2014 macht sie die Ausbildung zum Ernährungs-Gesundheitscoach. 2017 folgt die Ausbildung zum Personal- und Businesscoach. Ihre Liebe zu Menschen und die Arbeit mit ihnen inspiriert sie bis heute und neben der Ausbildung zur systemischen Aufstellerin wendet sie sich 2022 dem Studium des Human Design zu. Menschen besser zu verstehen, ihnen Raum zu geben ohne zu bewerten und Perspektiven zu vermitteln ist eines ihrer Talente und Begabungen. Komplexe Vorgänge einfach darzustellen und stetiges persönliches Wachstum sind ihr Ziel.