

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Kochschule / Aus- und Weiterbildung / Buchverlag



I s a b e l O c k e r t

geb. Imbery
1968 in Stuttgart Bad-Cannstatt

Büro und Kontakt-Adresse:

Saarstraße 10

D-71679 Asperg

Tel. +49 (0) 7141 – 48 79 423

mobil 0171 – 828 4667

E-Mail: info@isabel-ockert.de

Internet: www.isabel-ockert.de

Stationen der Aus- und Weiterbildung:

- Betriebswirtin, Handwerkskammer Stuttgart
- Feng-Shui Grundausbildung INFIS, München
- Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach der traditionellen chin. Medizin (TCM) und der Ernährung nach den Fünf Elementen bei Barbara Temelie München
- Weiterbildung in Gesichtsdiagnostik im Mercurius-Kolleg für TCM in Köln und bei Patrick Nehls in Berlin und Ulm
- Weiterbildung Zungendiagnose bei Barbara Kirschbaum, und Dr.med. Hein Reuter, TCM-Arzt aus Bad Homburg
- Ausbildung zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin bei der Paracelsus-Schule, Heilbronn
- Seminar mit dem ErfolgsCoach Peter Traa „selbstbewusst und wirkungsvoll vor anderen auftreten“
- Weiterbildung / Fortbildung zur zertifizierten Basenfasten-Kursleiterin nach der Wacker-Methode

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Stationen der Aus- und Weiterbildung:

- Ausbildung zur Entspannungstrainerin bei der Paracelsus-Schule, Ulm
- Ausbildung zur Stresspräventions- und Burnout-Beraterin, Paracelsus-Schule, Stuttgart
- Fortbildung in Theorie und Praxis der Vitalstofftherapie bei Dr. med. Harald Hüther
- Qualifizierungen im Säure-Basen-Haushalt – Fortbildung zur basefood-Trainerin
- Fortbildungen im Bereich Nahrungsintoleranzen und Allergien
- Seminarleiterschein Autogenes Training
- Seminarleiterschein Progressive Muskelentspannung
- Grundausbildung Klangschalen-Therapie

Seit 2003 in selbständiger Tätigkeit – das Angebot:

- Persönliche Ernährungsberatungen
Mit individuellem Befund und ausführlicher Anleitung für die praktische Anwendung der Ernährung nach den Fünf Elementen.
- Vorträge und Seminare
Über die komplexen Zusammenhänge gesunder Ernährung und Themen rund um Fit und leistungsfähig im Beruf und die Säure-Basen-Balance
- Coaching und Workshops in Unternehmen
Zur Gesundheitsförderung und Stärkung der Leistungsfähigkeit zum Thema Work-Life-Balance und die gesunde Mittagspause.
- Ausbildungsangebot zum/r 5-Elemente-Ernährungsberater/in
Diese Ausbildung bietet die erforderlichen Kenntnisse für die eigenständige Arbeit, ob haupt- oder nebenberuflich als Ernährungsberater/-in.
- Beratung / Speisenkonzept-Begleitung für die Gastronomie und Hotellerie – individuelle Schulungen für Köche
Workshops für Tagungs-, Seminar- und Wellnesshotels sowie für die Gastronomie / Restaurants. Die Ausrichtung des Seminarkonzeptes basiert auf einer natürlichen, leichten und bekömmlichen Ernährung.

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Referenz – Objekte in der Gastronomie: Schulungen in Theorie & Kochpraxis der Köche und des Personals

Royal Business Restaurants, Rott am Inn und Laupheim
Speisenkonzept-Erstellung und Mitwirkung im Konzept-Team für das CHICUCINA-Projekt – **wurde Caterer des Jahres 2007 mit der „5-Elemente-Küche - CHICUCINA“**

Allegretto – justrelax, Berlin

Speisenkonzept-Erstellung für ein Restaurant-Bistro in Berlin für das to-go-Geschäft – die gesunde Alternative zu Fastfood.

GENO-Akademie – GENO-Hotel Stuttgart

Workshops „leichte Küche“ und „thermische Wirkung von Nahrungsmitteln“ zur Umsetzung im Tagungs- und Seminarhotel sowie die Erstellung eines eigenen Speisenkonzeptes.

Dine & Wine GmbH, Bad Reichenhall

Workshops für das Catering-Personal von vier Senioren-Residenzen in Bayern zur Umsetzung der 5elemente-Küche

Festo AG & Co KG, Esslingen

Schulung für das Catering-Personal Philitia GmbH zur Umsetzung der 5elemente-Küche in der Betriebsgastronomie.

Sparkassen-Akademie Stuttgart

Workshops „leichte Küche“ und „thermische Wirkung von Nahrungsmitteln“ zur Umsetzung in der Akademie und Schulung des Catering-Personals.

AGTCM – internationaler Kongress in Rothenburg o.d.T.

Konzeptionelle Betreuung & Beratung des Caterers für den Speiseplan beim TCM-Kongress / Traditionelle Chin. Medizin in 2008 und 2009

Referenz – Objekte für Firmen – Projekte:

W.L. Gore & Associates GmbH, Putzbrunn

- Mitwirkung am Work-Life-Balance-Tag 2007
- Seminar „Ernährung auf Reisen“ für Manager
- Vorträge zur 5-Elemente-Ernährung und Kochworkshops
- Ernährungsberatungen für die Mitarbeiter im Hause

IG Für – Interessengemeinschaft für gesunde Lebensmittel

Vortrag „Harmonie aus dem Kochtopf“ und anschließende Ernährungsberatungen für die Mitarbeiter im Hause bei tegut in Fulda

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Diak Schwäbisch Hall – Evangelisches Diakoniewerk
(Arbeitsbereich Diakonie-Krankenhaus) Vortrag „Gesunde Ernährung
und Stressmanagement“ im Rahmen eines Work-Life-Balance-Tages

Stauferklinik Mutlangen – Schwäbisch Gmünd

Schulung der Diätassistentinnen im Bereich Säure-Basen-Balance mit
Tipps zur Umsetzung auf der Speisekarte

TKK und Stadt Schwäbisch Hall

Eine Kooperation mit der Techniker-Krankenkasse und der Stadt für
Seminare „gesunde Ernährung im Berufsalltag“ in Theorie+Kochpraxis

Thyssen Coilex, Stuttgart

Mitwirkung beim Gesundheitstag, Workshops und Vorträge zum Thema
„fit und leistungsfähig im Berufsalltag“ inkl. Umsetzung einer Basen-
Woche der Mitarbeiter im Unternehmen

Berufsbildungswerk der Versicherungswirtschaft, Stuttgart

Jährliche Veranstaltung für die Azubis im 1. Lehrjahr als außerbetriebl.
Schulungstag zum Thema „fit und leistungsfähig im Berufsalltag“ seit
2014 fix gebucht und im Dozenten-Team

LIDL Schulungszentrum, Heilbronn

seit 2015 fester Bestandteil als Dozentin für die Kick-off und Auftakt-
Veranstaltungen der Seminar-Teilnehmer

Ministerium für Finanzen, Stuttgart

Vortrag und Ernährungsberatungen im Hause für die Mitarbeiter

Pädagogisches Landesinstitut Rheinland Pfalz

Online-Schulung für Lehrkräfte, die im Nahrungs- und Gastgewerbe
sowie Klassen der Hauswirtschaft und Klassen der Berufsfachschule
mit dem Schwerpunkt Ernährung unterrichten

R e f e r e n z – O b j e k t e i m S e m i n a r – B e r e i c h :

**Kochreisen in die Toskana und auf Mallorca
als Gesundheitswoche**

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Seit 2001 über 600 Kochkurse in Deutschland, Österreich und der Schweiz und seit 2011 spezialisiert auf Teambuilding im Großraum Stuttgart – Heilbronn – Ulm mit bis zu 80 Personen

Ein Auszug aus der Referenz-Liste im Firmen-Kunden-Bereich:

- Allianz-Versicherung
- AOK Krankenkasse
- Adventours GmbH
- AKKA Management Service GmbH
- AWG GmbH
- Audi AG
- ASB Arbeiter-Samariter-Bund
- Robert Bosch GmbH
- Bausparkasse Schwäbisch Hall
- Beljean Seminar AG, Schweiz
- Bürkert International GmbH
- Datev eG
- Daimler AG
- Deutsche Bahn
- DEKRA GmbH
- Diehl Aircabin GmbH
- Dorma GmbH & Co. KG
- Daimler Protics GmbH
- EDEKA-Markt
- EMDS AG
- EMAK Deutschland GmbH
- Fujitsu TDS GmbH, Neckarsulm
- Festo AG
- Gardena Deutschland
- Gehe Pharmahandel
- Getrag GmbH
- Gigatron Technologies GmbH
- Hauptzollamt Stuttgart
- Herzog Coilex
- Hidria GIF GmbH
- H & M Hennes & Mauritz B.V.&Co.KG
- Hallesche Krankenversicherung
- Hugo Boss
- IDS Holding GmbH
- IG Metall
- IMS Deutschland GmbH
- Kaufland
- Kleeblatt Pflegen und Wohnen
- Alfred Kärcher GmbH & Co. KG
- Klett-Verlag
- Kühne & Nagel - Spedition
- LIDL
- Mercedes Benz Bank
- MBtech Group
- mh plus Betriebs-Krankenkasse
- Möbel-Hofmeister
- Möbel-Bohn
- NTT Security GmbH
- Nespresso Boutique
- Pfeiffer & May
- Porsche AG
- Raabe Verlag
- Stadt Heilbronn
- Schnaithmann Maschinenbau GmbH
- Südwestdeutsche Medienholding
- Stadtwerke Schwäbisch Hall
- Stadtwerke Tübingen
- TKK Techniker-Krankenkasse
- Team-Viewer
- Thyssen Coilex
- Uni-Klinikum Ulm
- Berufsbildungswerk der Vers.Gesell.
- Vishay Precision Foil GmbH
- Wala Heilmittel
- W.L. Gore & Associates GmbH
- WMP Baustoff und Geräteservice
- Zollfahndungsamt Stuttgart
- uvm.
- Mitwirkung bei der BUGA 2019 Bundesgartenschau Heilbronn Kochen auf der SWR-Showbühne

Weitere Infos unter:

www.team-kochevents.de

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Auszeichnungen

Deutschlands erfolgreichster Erlebnisvermittler mydays bescheinigt Isabel Ockert's Kochschule in einem jährlichen Zertifikat seit 2013 im "Quality-Check" als offizieller Partner für sichere und hochwertige Erlebnisse mit bestandener Qualitäts-Prüfung !!!



Autorin und Verlegerin:

www.isaverlag.de

Verlagsgründung im Dezember 2006

- | | |
|---------------------------------|---------------|
| 1. Auflage – deutsche Version: | Mai 2007 |
| 2. Auflage – deutsche Version: | November 2007 |
| 3. Auflage – deutsche Version: | April 2011 |
| 4. Auflage – deutsche Version: | Dezember 2013 |
| 5. Neu-Auflage / Erscheinung im | Februar 2017 |

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| 1. Auflage – italienische Version: | Oktober 2009 |
|------------------------------------|--------------|



Der eigene Buchverlag



**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Das Verlags-Sortiment umfasst weitere Produkte wie z.B. Anleitungs- und Rezept-Hefte, ein Nahrungsmittel-Poster oder auch eine DVD für die Umsetzung einer gesunden Küche



Ein Angebot für Jedermann – die GENUSSPOST

Regelmäßig neue kostenlose Rezepte in ihrem Postfach... mit Tipps für gesundes Kochen und ausführlicher Beschreibung.

KOSTENLOS ANMELDEN ZUM NEWSLETTER UNTER

www.genusspost.de



ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT



MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN



GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN



FULIB[®]

FIT UND LEISTUNGSFÄHIG IM BERUF

Konzept-Erstellung im Juli 2017 als Geschäftsmodell und Business-in-the-Box für Ernährungs- und Gesundheitsberater und Köche.

Marken-Eintragung im Patentamt im April 2019.

Bislang wurden über 30 FULIB-Berater in Deutschland und Österreich ausgebildet.

Diese Weiterbildung wird digital vermittelt und gibt innerhalb einfache und nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Umsetzungen an die Hand, inklusive aller notwendigen Materialien und wertvollem Insider-Wissen aus über 3.000 Std. Dozententätigkeit aus vielen Firmen-Projekten.

Die fertigen Kursunterlagen lassen sich sofort in Seminaren + Events verwenden. Es ist keine eigene Ausarbeitung nötig – stattdessen ist alles bereit um erfolgreich durchzustarten. Damit können Vorträge oder Gesundheitstage, Kochevents, Work-Life-Balance-Seminare, Präventionsveranstaltungen und sogar Beratungen simpel und einfach umgesetzt und professionell angeboten werden.

Dieses Konzept ist ein **Business-in-the-Box-Modell** für maximalen Geschäftserfolg mit Geling-Garantie.

Weitere Infos zum Konzept unter: www.fulib.de

Das Netzwerk der aktiven Berater/-innen unter: www.fulib-berater.info

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Die neue Akademie bietet Live-Webinare und Video-Kurse und ein umfangreiches Programm

Der ideale Einstieg und viele Themen rund um die 5-Elemente-Küche und Veranstaltungen zur gesunden Lebensführung werden dort in der Akademie präsentiert.

<https://www.edudip.market/academy/isabel.ockert>



NEU !!! - NEU !!! - NEU !!!

**Der Ausbildungslehrgang 5 Elemente
startet in THE NEXT LEVEL und wird
ONLINE und OFFLINE unterrichtet.**

**Präsenz-Wochenenden und Intensiv-Live-Learnings wechseln
sich ab. Die aktuelle Ausbildungs-Broschüre 2021 / 2022 kann
man sich hier downloaden: <https://bit.ly/35nPHi1>**

**Zusätzlich gibt es ganz neu jetzt auch einen Video-Kurs um die
5-Elemente-Ernährung intensiv zu erlernen. Weitere Infos dazu
unter: <https://bit.ly/2Mp7on5>**

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



Kostenloser Service für Fans der gesunden Küche



Jede Woche wird ein neues Rezept-Video im YouTube-Kanal der Kochschule Ockert veröffentlicht.



www.youtube.com/kocherlebnisse



**Regelmäßig leckere Rezepte direkt ins eMail-Postfach?
Dann einfach zur GENUSSPOST anmelden unter:**

www.genusspost.de

**oder beim neuen FOOD-Blog vorbeischaun und
interessante Beiträge und Rezepte online finden**

www.einfach-schnell-lecker.de

**ALTES
WISSEN
NEU
ENTDECKT**



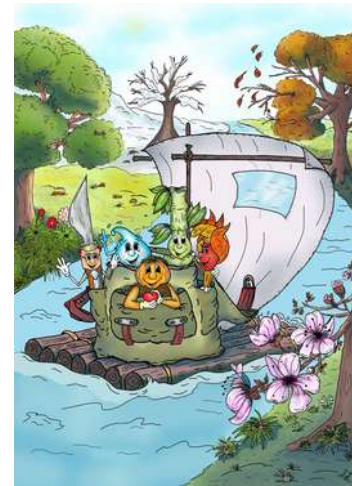
**MIT
KRÄUTER &
GEWÜRZEN**



**GENUSSVOLLE
BEKÖMMLICHE
SPEISEN**



5 Elemente Weiterbildung per Video- Kurse, Hörbuch oder eBooks



Weiterführende Links:

Das 10-Wochen-Stoffwechsel-Programm der Emotionen unter:
www.5elementis.de

Das Hörbuch der 5-Elementis mit einem weiteren Einblick in die
TCM-Psychologie unter:
<https://bit.ly/2KmjK5Q>

Das eBook als umfangreiches Schriftstück zur Anwendung der TCM-Zyklen im Bereich der
Sprache und den zwischenmenschlichen Beziehungen unter:
<https://bit.ly/2GOTKJh>