



# Was du nach dem Lehrgang KANNST

Nicht „was du lernst“ – was du TUN kannst. Konkret. Ab Tag 1 nach dem Diplom.

## Als Mama / für deine Familie

- Du kochst SICHER für deine Familie – ohne ständig googeln zu müssen
- Du verstehst, was dein Kind in welchem Alter WIRKLICH braucht
- Du erkennst versteckten Zucker, Zusatzstoffe und Marketinglügen
- Du baust eigenes Gemüse und Kräuter an – auch auf dem Balkon
- Du machst Lebensmittel haltbar: Einkochen, Fermentieren, Trocknen
- Du sparst Geld, weil du weniger Fertigprodukte kaufst
- Du fühlst dich KOMPETENT – nicht mehr verunsichert von Instagram-Trends
- Du ernährst Dich endlich gesund und wirst Dein Gewicht halten können
- Du wirst nicht mehr emotional essen
- Du wirst Krankheiten präventiv mit der Ernährung vorbeugen können, den Körper heilen und reinigen können

## Als Ernährungstrainerin – deine Berufsmöglichkeiten

### Einzelberatung (online & offline)

**Was:** Individuelle Ernährungsberatung, 1:1 für Frauen, Mütter, Familien

**Preis:** € 80–150 pro Stunde / Oder 6 Monatsbegleitung à 4000€ aufwärts

**Potenzial bei Stundenabrechnung:** 10 Klientinnen à 4 Sitzungen = € 3.200–6.000 pro Monat

**Potenzial bei Mentoring Programm 1:1:** 10 Klientinnen à 6 Monate = 40.000€/Monat aufwärts



## **Workshops & Vorträge**

**Was:** „Zuckerfrei kochen“, „Gesunde Jause“, „Fermentieren für Anfänger“, „Ernährung bei Hashimoto“

**Preis:** € 30–60 pro Teilnehmerin, 10–20 Teilnehmerinnen

**Potenzial:** 2 Workshops pro Monat = € 600–2.400

## **Onlinekurse erstellen**

**Was:** Eigene Minikurse oder Onlinekurse/Lehrgänge zu Spezialthemen wie die in unserer Akademie

**Preis:** € 36 – 2.000 pro Kurs

**Potenzial:** Passives Einkommen – einmal erstellen, vielfach verkaufen, Automationen

## **Kochkurse**

**Was:** Vollwertig kochen, zuckerfrei backen, fermentieren, Urgetreide

**Preis:** € 40–80 pro Teilnehmerin

**Potenzial:** 4–8 Teilnehmerinnen, 1x pro Woche = € 640–2.560 pro Monat

## **Social Media & Blog**

**Was:** Ernährungstipps auf Instagram, TikTok, Blog. Kooperationen mit Marken

**Potenzial:** Community aufbauen → Vertrauen → Klientinnen gewinnen → Produkte verkaufen



## Betriebliche Gesundheitsförderung

**Was:** Ernährungsvorträge und -workshops für Unternehmen

**Preis:** € 300–800 pro Vortrag/Workshop

**Potenzial:** 2 Buchungen pro Monat = € 600–1.600

## Rechenbeispiel: So schnell amortisiert sich der Lehrgang

**Lehrgangskosten:** € 1.990€

**Szenario 1 (vorsichtig):** 5 Einzelberatungen à € 100 + 1 Workshop à € 500 = € 1.000 im ersten Monat. Nach 2 Monaten: Investition zurück.

**Szenario 2 (realistisch):** 10 Klientinnen + 2 Workshops pro Monat = € 2.000–3.000. Investition nach 1–2 Monaten zurück.

**Szenario 3 (ambitioniert):** Einzelberatung + Workshops + eigener Onlinekurs + Social Media = € 3.000–5.000 pro Monat. Investition nach dem ersten Monat zurück.

## Was du DARFST – rechtlich

- **Ernährungstraining:** JA – Gesundheitsförderung, Prävention, allgemeine Ernährungsempfehlungen
- **Workshops und Kurse geben:** JA
- **Ernährungspläne für gesunde Menschen erstellen:** JA
- **Diagnosen stellen:** NEIN – das dürfen nur Ärztinnen
- **Therapien verordnen:** NEIN – bei Erkrankungen immer an Arzt/Diätologin verweisen
- **Heilversprechen machen:** NEIN – niemals

Modul 27 und 28 bereiten dich KOMPLETT auf die Selbstständigkeit vor:  
Gewerbeanmeldung, Steuern, Preiskalkulation, Marketing, rechtliche Grundlagen.



## Die wichtigste Frage

**Nicht: „Kann ich das?“ Sondern: „Was passiert, wenn ich es NICHT tue?“**

Wie gesagt, in 12 Monaten wirst du entweder dort stehen, wo du jetzt stehst – unsicher, überfordert, abhängig von Google und Instagram. Oder du gehst jetzt einfach für Dich los und öffnest dir selbst die Tür, die dir sonst niemand öffnen wird.

*„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor 20 Jahren. Die zweitbeste Zeit ist JETZT.“*