



PERSÖNLICH

Über mich – Kurzbiografie Helena Kistler

Ausbildungen

2019	Nachträglicher Titelerwerb „dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP“
2015	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn Ruedi Irminger, Zürich
2014	Nachweis „Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis“
2012	Nachträglicher Erwerb des Fachhochschultitels „dipl. Ernährungsberaterin FH“
2011 - 2013	Diplomausbildung zur Gestaltungs- und Tanzpädagogin (NFCO) Creatifo, Dübendorf
2004 - 2006	Ausbildung für Ausbildende – Zertifikatsstufe SVEB 1 & 2 Klubschule Migros, Zürich
1997 - 1999	Ausbildung zur Beraterin in angewandter Psychologie Szondi-Institut, Zürich
1992 - 1995	Ausbildung als dipl. Ernährungsberaterin SRK Schule für Ernährungsberatung, Zürich Praktika: <ul style="list-style-type: none">• Kantonsspital Glarus• Kantonsspital Münsterlingen• Ostschweizerisches Kinderspital St.Gallen

Berufliche Tätigkeiten im Beratungsbereich

Seit November 2020	Institutionelle Beratungstätigkeit Grand Resort Bad Ragaz AG, 7310 Bad Ragaz
2014 - 2022	Selbständige Beratungstätigkeit in eigener Praxis Fit4food GmbH, Lachen
12.2017 - 09.2020	Klinische Beratungstätigkeit RehaClinic Braunwald, Braunwald (10-20%)
01.2000 - 12.2012	Selbständige Beratungstätigkeit in verschiedenen Arztpraxen vor und nach Mutterschaftsurlaub (in Männedorf, Horgen, Pfäffikon (SZ), Lachen (SZ) und Zürich)
05.1998 - 04.2002	Selbständige Beratungstätigkeit in eigener Praxis Beratungsstelle für Ernährung & Gesundheit, Wollerau
11.1995 - 12.1998	Klinische Beratungstätigkeiten in verschiedenen Spitälern (in der Region Lachen, Gais und Zürich)

Berufliche Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung

- Seit Mai 2006 Supervision/Fachbegleitung am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich – Ausbildungslehrgang „Ernährungs-Psychologische Beratung IKP“
- Seit Mai 2005 Dozentin am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich – Ausbildungslehrgang „ErnährungsPsychologische Beratung IKP“:
- Ernährungslehre (2005 – 2009)
 - Angewandte Psychologie
 - Ernährungsmedizin:
 - Verdauungserkrankungen/
Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 - physiologische und psychologische Aspekte
 - Fortbildungs- & Seminarwesen
- 01.1998 - 02.2008 Verschiedene Lehraufträge an der Berufsschule für Diätköche Zürich, Schule für Ernährungsberatung Zürich, Berufsschule für Pflege Zürich und Klubschule Migros Zürich

Berufliche Tätigkeiten Projekte/Seminarwesen

- Seit Mai 1998 Laufende Vortrags- und Seminartätigkeit als freischaffende Ernährungsberaterin bei verschiedenen Organisationen und Institutionen
- 02.2001 - 01.2002 Kursleiterin Bereich Ernährung
club minu – Verhaltenstraining für übergewichtige Kinder Migros Kulturprozent, Life & Work, Zürich
- 05.2001 - 03.2002 Assistentin (50%) Arbeitsgruppe „Schweizerische Nährwert-datenbank“, Institut für Lebensmittelwissenschaften, ETH Zürich

Anderes

- Seit Dezember 2013 Geschäftsführerin der eigenen Beratungsstelle
Fit4food GmbH, Lachen
- Seit Mai 1998 Laufende Medientätigkeit (Radio, TV, Printmedien):
- Schweizer Radio und Fernsehen (SRF), Zürich
 - Diverse Lokalradios (Innerschweiz und Zürich)
 - Ringier AG, Zürich
- 09.2013 - 08.2017 Fachleiterin Ausbildungslehrgang
„Ernährungs-Psychologische Beratung IKP“
Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP), Zürich
- 11.2011 - 12.2012 Geschäftsführerin und Geschäftsleitungsmitglied
KEP, Kompetenzzentrum für Ern.psychologie, Zürich
- 04.1986 - 07.2005 Kaufmännische Lehre und diverse Tätigkeiten im kaufmännischen Bereich