



NORDIC COLLEGE
OF NATURAL MEDICINE

Den Naturmedicinske Uddannelse

Undervisningsplan efterår 2026



Denne undervisningsplan er en oversigt, som hjælper dig til at planlægge dine studier på Den Naturmedicinske Metode bedst muligt.

Forløbet er lagt an på, at du i gennemsnit studerer ca. 8-9 timer om ugen – nogle uger lidt mere, andre uger lidt mindre.

Undervisningsplanen giver dig god tid til at gennemføre dine studier, inden for de 4-5 måneder, vi afsætter op til den afsluttende semesterprøve – inkl. nogle uger til repetition og eksamenslæsning.






Sådan skal du forstå undervisningsplanen:

Semestret er inddelt i uger og moduler og lektioner.

Der er i alt 11 aktive undervisningsuger, men selve undervisningsforløbet strækker sig over en længere periode, da ferieuger ikke medregnes i planen (efterårsferie, vinterferie, påskeferie). Du vil kunne se både studieugennummeret og kalenderugennummeret. Det kan fx se sådan her ud: Uge 1 (33).

Modulerne i første semester går fra modul 1 til modul 5. Hvert modul er inddelt i lektioner – fx lektion 1.3. 1-tallet refererer således til modulet og 3-tallet refererer til lektionen.

Indholdet i de enkelte lektioner kan variere. Følgende ikoner beskriver indholdet:

-  Webinar
-  Kompendium
-  Træningsspørgsmål
-  Studiespørgsmål
-  Supplerende materiale

Her kan du krydse af, når du har gennemført et trin i planen.

Liveundervisning i form af enten fagundervisning fysisk eller spørgetimer er fremhævet i en grå boks, som altid vil stå som det første punkt i den pågældende uge, uanset hvornår på ugen det foregår.

Selvstudie og live-undervisning

Dine studier foregår primært som selvstudie. I slutningen af hvert modul ligger der en live-undervisning i form af en spørgetime, ligesom opstart og afslutning af Den Naturmedicinske uddannelse er fysisk. Datoer og tidspunkter for live-undervisningen fremgår af undervisningsplanen.

Tidligere semestres spørgetimer ligger også til rådighed for dig. De er IKKE talt med i studie-oversigten her - men indeholder flere guldkorn.

Lidt om pensum

Læsepensum til Den Naturmedicinske Metode er de forskellige kompendier, der hører til den enkelte lektion. Ikke alle lektioner indeholder et kompendium.

Hvis en lektion indeholder et kompendium, anbefaler vi, at du læser kompendiet, inden du ser webinarerne og går ombord i trænings- og studiespørgsmålene.

På den måde får du mest ud af din undervisning.

Forberedelse til eksamen

Der er afsat nogle uger i undervisningsplanen til, at du kan læse op til den afsluttende semesterprøve.

Det er naturligvis meget individuelt, hvordan vi hver især studerer. Og du finder den vej, der passer bedst til dig.

Vores anbefaling er dog, at du som første trin i din eksamensforberedelse løber alle træningsspørgsmål igennem igen. På den måde finder du let ud af, hvor du måske har brug for at læse lidt mere på stoffet.

Træningsspørgsmålene definerer pensum. Hvis du kan besvare alle træningsspørgsmål, kan du også bestå eksamen. Der er også en prøveeksamen, hvor du kan teste dig selv.

God fornøjelse med dine studier og god læselyst.



Forberedelse til d. 21. og 22. august:

Velkommen til Nordic College of Natural Medicine

- 1 webinar med Line Samsø (i alt 15 min.)

Velkommen til 1. semester, Den Naturmedicinske Uddannelse

- 8 webinarer med præsentationer af undervisere og studievejledere (i alt 1 t. 25 min.)

Uge 1 (34):

**FREDAG D. 21. AUGUST OG LØRDAG D. 22. AUGUST
2025 KL. 10-16**



**FYSISK: KOM GODT I GANG MED DEN
NATURMEDICINSKE UDDANNELSE –
LINE SAMSØ OG JOSEFINE APPEL**

Fredag d. 21. august 10-16

Naturmedicinens Grundprincipper (A)

- ✓ Velkomst og Kick off
- ✓ Intro til Den naturmedicinske uddannelse
- ✓ Livet som studerende
- ✓ Naturmedicinens grundprincipper




Lørdag d. 22. august 10-15

Dit Helbred dit ansvar (A)

- ✓ Dit helbred dit ansvar
- ✓ Hvor stammer Heilpraktikken fra
- ✓ Vi behandler syge mennesker, ikke diagnoser.
- ✓ Hvad afgør vores sundhed
- ✓ Krop sind og ånd
- ✓ Næring og ernæring
- ✓ Genskab balance

Lektion 1.3 og 1.4:

Årsagsbehandling med Functional Medicine (A)

-  4 webinarer med Anna Iben Hollensberg (i alt 4 t. 13 min.)
-  Studiespørgsmål – 17 spørgsmål
-  Supplerende materiale: Functional Medicine træet + Matrix skema



Introduktion til GreenBoost – 3 uger på turbokost Tracking af dit sunde liv – Lær at afkode din krop. (B)

-  2 webinarer med Anna Iben Hollensberg (2 t. 4 min.)







Uge 2 (35):

MODUL 2: KOST, ERNÆRING OG TILSKUD DIT PERSONLIGE GREENBOOST-FORLØB





Lektion 2.1 til og med lektion 2.4:

Mad som medicin (A)

-  Kompendium – 42 sider
-  1 webinar med Anna Iben Hollensberg (1 t. 39 min.)
-  Træningsspørgsmål – 28 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål







Proteiner – Kroppens vigtige byggesten (A)

-  Kompendium – 29 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (42 min.)
-  Træningsspørgsmål – 27 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål







Fedtstoffer – Næring til hjerne og nervesystem (A)

-  Kompendium – 36 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (48 min.)
-  Træningsspørgsmål – 22 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål



Kulhydrater - Energi på godt og ondt (A)

-  Kompendium – 24 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (41 min.)
-  Træningsspørgsmål – 23 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål



Uge 3 (36) - Lektion 2.5:

TIRSDAG D. 1. SEPTEMBER 2026, KL. 19-20.30

- 🍀 LIVE: Spørgetime til hele modul 2 (A) – Josefine Appel
- 🍀 LIVE: Spørgetime til GREENBOOST– Line Samsø

MANDAG D. 7. – FREDAG D. 25. SEPTEMBER 2026

- 🍀 GREENBOOST-FORLØB (separat plan følger)

Vitaminer og mineraler (A)

- 📖 Kompendium – 81 sider
- 🎥 2 webinarer med Tina Wolsgaard (1 t. 38 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 40 + 41 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 10 spørgsmål



Uge 4 (37) - Lektion 2.6:

God fordøjelse med fornøjelse (A)

- 📖 Kompendium – 49 sider
- 🎥 1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 11 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 34 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 9 spørgsmål
- 📄 Supplerende materiale: Oversigt over Engholm NDS-probiotika



Uge 5 (38):

MODUL 3: KROPPENS INDRE BALANCER





Lektion 3.1 til og med lektion 3.3:

Blodsukkerbalancen (A)





- 📖 Kompendium – 39 sider
- 🎥 1 webinar med Tina Wolsgaard (45 min.)
- ✓ Træningsspørgsmål – 25 multiple choice
- ✍ Studiespørgsmål – 12 spørgsmål



Syre-base-balancen (A)





-  Kompendium – 22 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (38 min.)
-  Træningsspørgsmål – 19 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 5 spørgsmål

Hormonbalancen (A)





-  Kompendium – 38 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 8 min.)
-  Træningsspørgsmål – 29 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål

Uge 6 (39) - Lektion 3.4 og 3.5:

Immunforsvaret (A)


-  Kompendium – 41 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (48 min.)
-  Træningsspørgsmål – 32 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål

Livsstils- og velfærdssygdomme (A)

-  Kompendium – 49 sider
-  1 webinar med Tina Wolsgaard (56 min.)
-  Træningsspørgsmål – 31 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 13 spørgsmål





Uge 7 (40):

LØRDAG D. 3 OKTOBER 2026 KL. 10-16

 FYSISK: Brikkerne til det sunde liv-
Line Samsø og Josefine Appel

Lektion 3.6:





Brikkerne til dit sunde liv (A)

-  Hvad er inflammation og hvad gør det
-  Hvordan påvirker livsstil vores inflammation
-  Hvad kan du gøre med kosten
-  Hvordan kommer vi i mål?

MODUL 4:
DE FØRSTE LEVEÅR
DET NATURMEDICINSKE HUSAPOTEK


Uge 8 (41) - Lektion 4.1:

Fertilitet, graviditet og småbørn (A)

-  Kompendium – 54 sider
-  2 webinarer med Anette Straadt (2 t. 13 min.)
-  Træningsspørgsmål – 33 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 9 spørgsmål





EFTERÅRSFERIE UGE 42

TIRSDAG D. 20. OKTOBER 2026, KL. 19.30-20.30

-  LIVE: Spørgetime (A) til hele Fertilitet, graviditet og småbørn – Anette Straadt




Uge 10 (43) - Lektion 4.2:

De fantastiske urter – Medicin fra Guds eget apotek (A)





-  Kompendium – 51 sider
-  2 webinarer med Jesper Hollensberg (2 t. 1 min.)
-  Træningsspørgsmål – 41 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 8 spørgsmål

Uge 11 (44): Lektion 4.3 og 4.4:

Det homøopatiske husapotek – Lær at håndtere hverdagens skavanker (B)

- 2 webinarer: (1 t. 23 min.) – Jesper Hollensberg
- Træningsspørgsmål – 12 multiple choice
- Studiespørgsmål – 12 spørgsmål
-  Supplerende materiale: Sådan indtages de homøopatiske lægemidler + Lidt om
-  homøopati og holdbarhed
- 

Psykisk robust med Bach's blomstermedicin (B)





-  1 webinar med Tina Wolsgaard (1 t. 14 min.)
-  Træningsspørgsmål – 26 multiple choice
-  Studiespørgsmål – 17 spørgsmål
-  Supplerende materiale: Brochure og oversigt over Bach-remedierne




FREDAG D. 30. OKTOBER 2026, KL. 15-19
FYSISK : HUMAN DESIGN OG AFSLUTNING
MED LINE SAMSE OG CAROLINE MALHEIRO

Uge 11 (44) - Lektion 5.1:

Introduktion til Human Design - Human design som værktøj

-  Human Design som værktøj
 -  Bliv Bevidst med Human Design
 -  Spørgsmål og svar til Modul 4
 -  Indblik i 2. semester
- Afslutning og tak for nu.



 **ONSDAG D. 11. NOVEMBER 2026, KL. 19-20.30**
LIVE: Spørgetime og opsummering af hele kurset (A) –
Anna Iben og Line Samsø

Tillykke!
Du har nu været igennem hele pensum på
Den Naturmedicinske Metode.
Godt gået!
Nu er det tid til at repetere 😊

Vigtige datoer i forhold til eksamen

-  **TORSDAG D. 26. NOVEMBER 2026, KL. 19-20**
ONLINE: Skriftlig prøve
-  **SØNDAG D. 29. NOVEMBER 2026, KL. 13-14**
ONLINE: Skriftlig prøve