

 Naturheilkunde

Ayurvedische Ernährungsberatung

„Gesundes Essen ist eines der Gründe für das Gedeihen des Menschen“

Ganz im Sinne dieser altindischen Weisheit kommt in der ayurvedischen Lehre der gesunden Ernährung ein ganz besonderer Stellenwert zu.

Doch gibt es nicht nur die eine richtige Ernährungsweise, sondern immer nur eine individuell richtige Ernährung, die sich nach der Konstitution des Einzelnen und den von außen wirkenden Einflüssen, wie z.B. den Jahreszeiten, richtet.

Im Ayurveda sind gesundheitliche Probleme stets die Folge eines durch Stress, falsche Lebensweise und Ernährung verursachten inneren Ungleichgewichts. Das Ziel ist daher immer, das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen des Ayurveda
- Die Lehre der fünf Elemente und ihrer Eigenschaften
- Die drei Doshas, ihre Merkmale und Eigenschaften
- Ayurvedische Konstitutionsbestimmung
- Das Verdauungsfeuer
- Die sechs Geschmacksrichtungen und deren Wirkungen
- Lebensmittel für die drei Doshas
- Ernährungsempfehlungen, Essensregeln
- Abnehmen mit Ayurveda
- Nahrungsergänzungsmittel
- Die Gewürze – Inbegriff der Ayurvedaküche
- Die Kräuter der Ayurvedaküche

Das Seminar richtet sich an alle Ayurveda-Interessierten, Köche, Fitnessbeauftragte, Ernährungsberater/innen, Heilpraktiker/innen, Wellness-Praktiker/innen und eignet sich selbst als Ergänzungsprogramm für psychologisch Tätige.

Termine

Di, 16.11.2027
19:00–22:00 Uhr

Di, 23.11.2027
19:00–22:00 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

680,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111161127

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 05.02.2026

Dozent

Andreas Schön

Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der methodischen Kraftfahrerlaubnisberatung als geprüfter Sucht- und MPU-Berater. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.