

 **Beauty und Wellness**

Ayurveda Ernährung – typgerechte Ernährung nach den Doshas

Innerhalb der Gruppe lernen die Teilnehmer/innen die ayurvedische Ernährungsweise kennen und erhalten ein

tiefes Verständniss zu vorherrschenden Bioenergien, um die tägliche Ernährung perfekt abzustimmen zu können.

Es werden Zubereitungsformen in der Theorie aus der Ayurveda-Küche für die typgerechte Alltagskost & Ernährungstherapie erläutert. Mit der ayurvedischen Ernährung und vielen Praxistips werden die Kenntnisse vermittelt, um die Teilnehmer/innen erfolgreich einzuarbeiten und als intelligentes Präventionskonzept für die moderne westliche Lebenskultur anzuwenden.

Aus dem Inhalt:

Philosophie des Ayurveda, Fachrichtungen des Ayurveda, Elementenlehre und ihre Dosha-Zugehörigkeit,

Nahrung = Medizin?, Konstitution und die richtige Ernährung,

äußere Faktoren und ihre Beeinflussung, die Elemente in der Nahrungszubereitung, Gesundheit durch Harmonie der Doshas, Konstitutionslehre & anatomische Merkmale, die 6 Geschmacksrichtungen des Ayurveda, Dosha-Störungen erkennen und ausgleichen, Tagesroutine nach Ayurveda, Tridosha-Ernährung, yogische Ernährung, 8 Faktoren der Nahrung, Formen der Nahrung, Nahrungsmittelgruppen, Ayurveda Menüs, die Jahreszeiten und Ayurveda, Agni- das Verdauungsfeuer, das Prinzip „Ojas“, das Prinzip „Ama“ und ihre Auswirkung, der Biozyklus und gesunde Aktivitäten, Ernährung & Lebensweise, Wirkungen von heiß & kalt.

Die vielen Tips und Techniken für die ayurvedische Konstitutionsbestimmung und die Auswahl der richtigen Speisen runden die Inhalte ab!

Außerdem werden Anamnese/Beratungsgespräche geübt, um die empfohlene, richtige ayurvedische Ernährung zuordnen zu können und danach einen Ernährungsplan zu erstellen.

Das Seminarangebot richtet sich an Fachkräfte aus dem Wellness-, Ernährungs- oder therapeutischen Bereich.

Termine

Sa, 21.11.2026

10:00-17:00 Uhr

So, 22.11.2026

10:00-17:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

410,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSF111211126

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 06.02.2026

Dozentin

Beret Ohlendorf

Jahrgang 1980. Nach ihrer 15 jährigen Selbstständigkeit im Bereich Merchandising reiste sie 2013 nach Indien und begann ihren Yogaweg. Ab 2014 ließ Beret sich in Deutschland und Österreich in verschiedenen Yogabereichen ausbilden: Yogatherapie, Ashtanga Yoga n. P. Jois, Shivananda Yoga, Yesudian Yoga (500h AYA/BDY). Von 2017 bis 2019 studierte sie Yogawissenschaften und bildet nun als "Yogacarya" selbst Yogalehrer aus. Seit 2017 ist sie Seminarleiterin und Ausbilderin an verschiedenen Bildungsstätten. Nach ihren Hospitanzen in Ayurveda Kliniken in Indien & Deutschland begann sie 2021 das Studium zur "med. Spezialistin für Ayurveda Medizin" und