

❖ Beauty und Wellness

Ayurveda – Lifestyle durch das Jahr

Ayurvedischer Lifestyle ist mit dem Rhythmus der Tages- und Jahreszeiten zu leben.

Dabei spielen Alltags-Routinen und die Ernährung, dem eigenen Typ entsprechend eine besondere Rolle:

Jahreszeiten-Rituale sind eine ideale Möglichkeit sich auszubalancieren.

Sie lernen welche Atem- und Yoga-Übungen zu welcher Zeit am günstigsten sind.

Bei Ihrer Lebensweise die richtige Balance zwischen Gesund und Genuss zu finden kann ganz leicht sein. Auch wenn Sie schon viel über Ernährung wissen und wunderbar kochen können, erfahren Sie welche Lebensmittel Ihnen zu welcher Zeit und in welcher Form am besten bekommen.

Ayurveda bietet Ihnen mit seinem Tages- und Jahreszeiten-Rhythmus eine neue und natürliche Sichtweise.

Mikro- und Makrokosmos in Bezug zueinander zu sehen und die Grenzen zwischen Innen und Außen immer wieder neu auszuloten ist der Weg des Ayurveda.

Unsere Reise durch die Jahreszyklen öffnet Ihr Bewusstsein für das große Ganze und stärkt Ihre Individualität.

Die Natur zeigt Ihnen den Weg.

Das Seminarangebot richtet sich an alle interessierten Fachkräfte und Berufsgruppen aus dem ernährungs- oder therapeutischen Bereich.

Termine

Sa, 11.07.2026

10:00-17:00 Uhr

Sa, 05.09.2026

16:00-20:00 Uhr

[und 7 mehr](#)

Preis

1.090,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen

Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen

Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSH59110726

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.01.2026

Dozentin

Christine Dettmar

Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitsspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo.

Es folgten weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.