



 **Naturheilkunde**

Ayurvedische Ernährungsberatung – Einführung

„Du bist was du isst“ Eine uralte Weisheit, die sich im Ayurveda mehr als in den meisten anderen Lehren niederschlägt und sowohl die körperliche als auch die geistige Verfassung mit einbezieht.

Nach dem Ayurveda gibt es drei verschiedenartige grundlegende „Bioenergien“ – die Doshas – und jeder Mensch hat seine individuelle Zusammensetzung dieser Doshas.

Geraten diese ins Ungleichgewicht, können Krankheiten und psychische Probleme die Folge sein.

Da auch Nahrungsmittel die entsprechenden Bioenergien mitbringen, kann ein Ausgleich über die Ernährung stattfinden und dem Ungleichgewicht entgegenwirken.

Der Ayurveda gibt Orientierung im Dschungel der vielen Ernährungsratschläge, indem er die individuelle Konstitution berücksichtigt. Denn es nützt das gesündeste Nahrungsmittel nichts, wenn es nicht geeignet ist für den, der es isst. Was für den einen Heilmittel ist, ist für den anderen Gift.

Inhalt dieses Kurses sind die Grundlagen der Doshalehre, das Herausfinden der eigenen Konstitution sowie die passende Ernährung, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Das Seminar erweitert das Praxisportfolio von Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Ernährungsberatern/innen und ist auch für interessierte Berufsgruppen geeignet.

Termin

Sa, 22.01.2028
09:30–17:30 Uhr

Preis

165,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111190528

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.03.2026

Dozent

Roman Kupsa

Jg. 1969, ledig. Studium der Systematischen Musikwissenschaften und der Indologie. Aus Interesse zur Naturheilkunde absolvierter er die Ausbildung zum HP. Eigene Praxistätigkeit seit 2011. Zahlreiche Fortbildungen im Bereich Ayurveda (Manualtherapien und Beratungen), Irisdiagnose und Vedische Astrologie. Aktuell befindet sich gerade in der Ausbildung zum Myofascial Release. Seit 2018 arbeitet er erfolgreich als Panchakarma Therapeut in Vollzeit in leitender Funktion im Rundlingsdorf Sagasfeld im Wendland bei Hitzacker.