

 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

Fr, 11.02.2028

17:00–20:00 Uhr

Fr, 18.02.2028

17:00–20:00 Uhr

[und 8 mehr](#)

Preis

680,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111110228

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.