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, 16.04.2027
17:00-20:00 Uhr
Sa, 17.04.2027
10:00-17:00 Uhr
und 4 mehr

Preis

680,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSA89160427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.11.2026

Dozent

Siegbert Lippert

Jg. 1965. Zuerst war Herr Lippert in Bereich Maschinentechnik tätig. 1998 hat er die Ausbildung zum Versicherungsfachmann absolviert und war selbständiger Unternehmer. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen aus der Berufswelt, hat er erkannt, dass viele Krankheiten durch Stress, Bewegungsmangel und falsche Ernährung verursacht werden. In 03.2023 beschloss er bei der Heilpraktiker Schule Paracelsus in Augsburg die Ausbildung zum Massage-Trainer, Entspannungstrainer, Ernährungsberater und einige Bewegungs-Therapien zu erlernen. Seit 09.2024 gibt er seine Erfahrungen, sein Wissen, und viele zusätzliche Informationen in seinen eigenen Praxisräumen an seinen Klienten mit Erfolg weiter. Mit der Vision, anderen Menschen dabei zu unterstützen, ihre Lebensqualität und ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern.