

Ayurvedische Ernährungsberatung

NATURHEILKUNDE



„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. 23.01.2026

Fr. 30.01.2026

Fr. 13.02.2026

Fr. 27.02.2026

jew. 19:00-22:00 Uhr

Fr. 06.03.2026

18:00-21:00 Uhr

Fr. 20.03.2026

Fr. 27.03.2026

jew. 19:00-22:00 Uhr

weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

680,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barbarossahof 17
99092 Erfurt**

Tel. 0361 - 566 11 66

Seminarnummer:

SSA05230126

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

