

Ayurvedische Ernährungsberatung

Einführung

NATURHEILKUNDE



© Herbama-Fotolia.com

"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.

Dozent/in HP Annabelle Alba: Jg.1981. Nach der Ausbildung zur Physiotherapeutin und dem anschließenden Einstieg in die Praxis hat Annabelle Alba 2010 erfolgreich die staatliche Prüfung zur Heilpraktikerin abgelegt und ist seit 2011 als Dozentin tätig. Sie hat sich auf Ausleitungsverfahren, Darmsanierung und die Behandlung von Nahrungsmittelenverträglichkeiten sowie auf Ayurveda-Medizin spezialisiert. Hinzu kam eine energetisch orientierte Arbeitsweise. Von 2011 bis 2016 war sie in eigener Praxis in Bremen tätig, später wieder im Wendland, sowie als Ayurveda-Therapeutin im Kurbereich in Deutschland und auf Mallorca. Aktuell lebt sie die meiste Zeit in Portugal, wo sie ayurvedisch und therapeutisch begleitete Auszeiten anbietet und ihre Kenntnisse und Erfahrungen im Bereich Ayurveda vertieft.

Termine:
So. 14.06.2026
09:30-17:30 Uhr

Preis:
165,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSA111140626

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 15.08.2025

ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien