

Ayurveda

Leben in Harmonie mit unserem Selbst

NATURHEILKUNDE



Ayurveda – die indo-europäische Lehre vom gesunden, langen, glücklichen Leben - umfasst ein weites Feld an Ernährungs-, Behandlungs-, Präventions- und Heilmethoden. Sie hat das Ziel, den Menschen wieder in einen harmonischen Einklang mit sich selbst und der Natur zu bringen.

In diesen drei Tagen lernen Sie den Ausgleich der drei grundlegenden inneren Bioenergien (Doshas) durch

Lebensmittel, pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen sowie tief reinigende Ausleitungsverfahren kennen.

Die Aggregation der doshas vata, pitta und kapha zeitigt Symptome, die zu Krankheit führen können. Es geht darum, diese Symptome frühzeitig bewusst wahrzunehmen und entsprechend gegenzusteuern.

Ayurveda lehrt seit tausenden von Jahren die moderne Wissenschaft der Salutogenese. Dabei steht die konstitutions-typengerechte Lebensmittelauswahl und Zubereitung im Vordergrund und ebenso unser Lebensstil.

Jedes Lebensmittel wirkt auch auf unsere psychische Gegebenheit. Das Thema „Body and Mind“ ist somit essentiell in Bezug auf Ernährung und Wohlbefinden.

Dozent/in Roland Rau: Roland Rau, geb. 1953, hat bereits im 18. Lebensjahr seine Ausbildung zum Ernährungsberater mit Auszeichnung abgeschlossen. Seitdem folgte eine Fort- und Weiterbildung auf die andere. Er ist Pionier in der Adaption der Ayurveda Lehre auf europäische Gegebenheiten, bewandert in der Lehre der Hildegard von Bingen und begeistert von der Anthroposophie Rudolf Steiners. 1990 gründete er die Ayananda Academy. Er ist Mitglied im Verband für Ernährung und Diätetik (VFED). Neben seiner selbständigen Lehrtätigkeit ist er seit 1997 Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen. So bildete er ganzheitliche Ernährungsberater an den Deutschen Paracelsus Schulen aus und lehrt an Volkshochschulen.

Termine:

Sa. 21.06.2025

Sa. 28.06.2025

Sa. 05.07.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Derendinger Str. 40 /2
72072 Tübingen
Tel. 07071 - 97 38 38**

Seminarnummer:

SSB74210625

Anmeldemöglichkeiten:

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

