

Ayurveda Ernährung

typgerechte Ernährung nach den Doshas

BEAUTY / WELLNESS



Innerhalb der Gruppe lernen die Teilnehmer/innen die ayurvedische Ernährungsweise kennen und erhalten ein tiefes Verständnis zu vorherrschenden Bioenergien, um die tägliche Ernährung perfekt abzustimmen zu können.

Es werden Zubereitungsformen in der Theorie aus der Ayurveda-Küche für die typgerechte

Alltagskost & Ernährungstherapie erläutert. Mit der ayurvedischen Ernährung und vielen Praxistips werden die Kenntnisse vermittelt, um die Teilnehmer/innen erfolgreich einzuarbeiten und als intelligentes Präventionskonzept für die moderne westliche Lebenskultur anzuwenden.

Aus dem Inhalt:

Philosophie des Ayurveda, Fachrichtungen des Ayurveda, Elementenlehre und ihre Dosha-Zugehörigkeit, Nahrung = Medizin?, Konstitution und die richtige Ernährung, äußere Faktoren und ihre Beeinflussung, die Elemente in der Nahrungszubereitung, Gesundheit durch Harmonie der Doshas, Konstitutionslehre & anatomische Merkmale, die 6 Geschmacksrichtungen des Ayurveda, Dosha-Störungen erkennen und ausgleichen, Tagesroutine nach Ayurveda, Tridosha-Ernährung, yogische Ernährung, 8 Faktoren der Nahrung, Formen der Nahrung, Nahrungsmittelgruppen, Ayurveda Menüs, die Jahreszeiten und Ayurveda, Agni- das Verdauungsfeuer, das Prinzip „Ojas“, das Prinzip „Ama“ und ihre Auswirkung, der Biozyklus und gesunde Aktivitäten, Ernährung & Lebensweise, Wirkungen von heiß & kalt.

Die vielen Tips und Techniken für die ayurvedische Konstitutionsbestimmung und die Auswahl der richtigen Speisen runden die Inhalte ab!

Außerdem werden Anamnese/Beratungsgespräche geübt, um die empfohlene, richtige ayurvedische Ernährung zuordnen zu können und danach einen Ernährungsplan zu erstellen.

Das Seminarangebot richtet sich an Fachkräfte aus dem Wellness-, Ernährungs- oder therapeutischen Bereich.

Dozent/in Beret Ohlendorf: Jahrgang 1980. Nach ihrer 15 jährigen Selbstständigkeit im Bereich Merchandising reiste sie 2013 nach Indien und begann ihren Yogaweg. Ab 2014 ließ Beret sich in Deutschland und Österreich in verschiedenen Yogabereichen ausbilden: Yogatherapie, Ashtanga Yoga n. P. Jois, Shivananda Yoga, Yesudian Yoga (500h AYA/BDY). Von 2017 bis 2019 studierte sie Yogawissenschaften und bildet nun als "Yogacarya" selbst Yogalehrer aus. Seit 2017 ist sie Seminarleiterin und Ausbilderin an verschiedenen Bildungsstätten. Nach ihren Hospitanzen in Ayurveda Kliniken in Indien & Deutschland begann sie 2021 das Studium zur "med. Spezialistin für Ayurveda Medizin" und absolvierte es 2023 erfolgreich. Im Dezember 2023 eröffnete Beret ihre eigene Ayurveda Praxis.

Termine:

Sa. 21.11.2026

So. 22.11.2026

Mo. 23.11.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *



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

Seminarnummer:
SSF111211126

Anmeldemöglichkeiten:

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

