

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 eines jedem persönlichen - vorherrschenden Bioenergien, um die tägliche Ernährung

perfekt auf sich selbst abzustimmen. Es werden Zubereitungsformen in der Theorie aus der Ayurveda-Küche für die typgerechte Alltagskost & Ernährungstherapie erklärt. 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. In diesem Ayurveda-Ernährungs-Seminar, runden die vielen Tips und Techniken für die ayurvedische Konstitutionsbestimmung und die Auswahl der richtigen Speisen - dieses Seminar ab!

Inhalt des Seminares:

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. Üben der Anamnese/Beratungsgespräche, um die empfohlene, richtige ayurvedische Ernährung zuordnen können und danach einen Ernährungsplan zu erstellen

Dozent/in Anja Leibelt: Anja Leibelt, Jg. 1971, ist Friseurgesellin mit Kosmetikausbildung sowie ausgebildete med. Fußpflegerin mit ärztlicher Prüfung. Seit 1997 Führung eigener Praxis für ganzheitliche Behandlungen. Ihre berufsbegleitende Seminare in med. Fußpflege absolvierte sie mit den Schwerpunkt Diabetes. Weitere Ausbildungen runden ihr Profil ab: 2007 - Ausbildung zum Sportmasseur 2007 - Ausbildung in Fußreflexzonenmassage 2008 - Heilpraktikerstudium 2008 - Zertifikat in Bach-Blütentherapie 2009 - Mineralstoffberater für Schüßler-Salze 2009 - Teilnahme an Räucherseminaren und Heilpflanzenkunde 2010 - Heilsteinkundeseminar mit Schwerpunkte - Engel ; energetische Raumreinigung und Schutzkreise ab 2011 - Ausbildung zum Yogalehrer.

Termine:

Do. 10.04.2025

Fr. 11.04.2025

Sa. 12.04.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Am Rathaus 4
09111 Chemnitz
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:

SSA09100425

Anmeldemöglichkeiten:

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

