

Ayurvedische Ernährung

typgerechte Ernährung nach den Doshas

NATURHEILKUNDE



Innerhalb der Gruppe lernen die Teilnehmer/innen die ayurvedische Ernährungsweise kennen und erhalten ein tiefes Verständnis zu persönlich vorherrschenden Bioenergien eines jedem, um die tägliche Ernährung perfekt auf sich selbst abzustimmen.

Termine:

Fr. 14.03.2025

16:00-20:00 Uhr

Sa. 15.03.2025

09:00-18:00 Uhr

So. 16.03.2025

09:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie**

Bayerstr. 16 a

80335 München

Tel. 089 - 59 78 04

Seminarnummer:

SSA80140325

Anmeldemöglichkeiten:

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



Es werden Zubereitungsformen in der Theorie aus der Ayurveda-Küche für die typgerechte Alltagskost & Ernährungstherapie erklärt. Mit der ayurvedischen Ernährung und vielen Praxistipps werden die Kenntnisse vermittelt, um die Teilnehmer/innen erfolgreich einzuarbeiten und das intelligente Präventionskonzept für die moderne westliche Lebenskultur anzuwenden. In diesem Ayurveda-Ernährungs-Seminar runden die vielen Tipps und Techniken für die ayurvedische Konstitutionsbestimmung und die Auswahl der richtigen Speisen das 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 zu können und danach einen Ernährungsplan zu erstellen

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.