

# Ayurveda und Yoga

Ganzheit im Alltag leben

## BEAUTY / WELLNESS



Ayurveda und Yoga sind jahrtausendealte indische Lehren und Heilsysteme, die sich auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele konzentrieren. In diesem Seminar werden hauptsächlich die Grundprinzipien des Ayurveda vermittelt und wie Du den Ayurveda in Verbindung mit dem Yoga doshagerecht in die alltägliche Routine integrieren kannst. Von der richtigen Ernährung und Lebensstilgewohnheiten bis hin zu Ayurveda-Massagen und Atemübungen werden verschiedene Aspekte des Ayurveda in Kombination mit

dem Yoga behandelt, die dazu beitragen können, Stress abzubauen, die Energie zu steigern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die Teilnehmenden werden lernen, wie sie ihre individuellen Konstitutionstypen (Doshas) bestimmen können und welche Maßnahmen sie ergreifen können, um das Gleichgewicht zwischen den Doshas aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus werden wir uns damit beschäftigen, wie Ayurveda-Prinzipien auf verschiedene Lebensbereiche wie Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement angewendet werden können.

1. Einführung in Ayurveda
2. Konstitutionstypen bestimmen
3. Ayurvedische Ernährung
4. Doshagerechte Integration von Ayurveda und Yoga in den Alltag
5. Yoga und Pranayama
6. Stressmanagement und emotionales Wohlbefinden

**Dozent/in Berit Kramer:** Jg. 1977, ledig (mit Partner lebend), keine Kinder. Nach der Ausbildung zur Ergotherapeutin mit anschließender beruflicher Tätigkeit in zwei Praxen mit den Schwerpunkten Pädiatrie, Neurologie und Handchirurgie hat sie sich mit Yoga und Coaching mit dem Schwerpunkt `Trauma` befasst. Frau Kramer absolvierte eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin und Trauma-Yoga-Therapeutin und hat das Ganze durch Ayurveda ergänzt. Zusätzliche Aus- und Fortbildungen waren: Systemisches Coaching, Kinder- und Jugendcoaching, Aufstellungsleitung, Traumafachberatung und Traumapädagogik. Seit 2021 bringt sie ihre Erfahrungen und Kompetenz als Dozentin ein.

Termine:

**Sa. 20.09.2025**  
10:00-18:00 Uhr

Preis:

**145,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Promenadenstr. 7-9  
52062 Aachen  
Tel. 0241 - 901 94 94**

Seminarnummer:  
**SSH51200925**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

