

Ayurveda –Einführung

die Doshas verstehen

BEAUTY / WELLNESS



Lernen und verstehen Sie die „Wissenschaft vom Leben“ – Ayurveda! Sie erlernen das Wirken der Bioenergien und wie sie sich in Körper und Psyche zeigen, ebenso wie die Erstellung von Konstitutionstypen nach der Lehre des Ayurveda und definieren das vorherrschende Dosha. Sie erfahren die therapeutischen Möglichkeiten im Ayurveda und bekommen einen Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre. Ein kleiner Massageworkshop und die

Umsetzung der ayurvedischen Prinzipien runden dieses interessante Seminar ab.

Inhalt des Seminars:

Philosophie des Ayurveda, die 5 Elemente im Wirken der Doshas, Elementenlehre und die Dazugehörigkeit in den Chakras, Tagesroutine im Ayurveda und ihren Einfluss auf die Jahreszeiten, somatische - & psychische Konstitution, Konstitutionstypen & anatomische Merkmale, Physiologie, Symptomatik bei Dosha-Störungen, Definition von Gesundheit, das Prinzip „Ama“

Einblick in den wichtigsten Grundpfeiler der Ayurveda Therapie: Pancha Karma, Einblick in die Ernährungslehre des Ayurveda, der Geschmack und die Elemente. Wirkung von heiß & kalt, das Prinzip `Ojas`, `Vastu` - das Yoga des Wohnens.

Das Seminarangebot richtet sich an Fachkräfte aus dem Wellness-, Ernährungs- oder therapeutischem 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. 05.04.2025

So. 06.04.2025

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

340,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Zeppelinstr. 2
88131 Lindau/Bregenz
Tel. 08382 - 944202**

Seminarnummer:

SSH88050425

Anmeldemöglichkeiten:

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

