

Ayurvedische/r Ernährungsberater/in

Online Seminar

NATURHEILKUNDE



„Gesundes Essen ist eines der Gründe für das Gedeihen des Menschen“
Ganz im Sinne dieser altindischen Weisheit kommt in der ayurvedischen Lehre der gesunden Ernährung ein ganz besonderer Stellenwert zu.

Doch gibt es nicht nur die eine richtige Ernährungsweise, sondern immer nur eine individuell richtige Ernährung, die sich nach der Konstitution des Einzelnen und den von außen wirkenden Einflüssen, wie z.B. den Jahreszeiten, richtet. Im Ayurveda sind gesundheitliche Probleme stets die Folge eines durch Stress, falsche Lebensweise und Ernährung verursachten inneren Ungleichgewichts. Das Ziel ist daher immer, das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen des Ayurveda
- Die Lehre der fünf Elemente und ihrer Eigenschaften
- Die drei Doshas, ihre Merkmale und Eigenschaften
- Ayurvedische Konstitutionsbestimmung
- Das Verdauungsfeuer
- Die sechs Geschmacksrichtungen und deren Wirkungen
- Lebensmittel für die drei Doshas
- Ernährungsempfehlungen, Essensregeln
- Abnehmen mit Ayurveda
- Nahrungsergänzungsmittel
- Die Gewürze – Inbegriff der Ayurvedaküche
- Die Kräuter der Ayurvedaküche

Das Seminar richtet sich an alle Ayurveda-Interessierten, Köche, Fitnessbeauftragte, Ernährungsberater, Heilpraktiker, Wellness-Praktiker und eignet sich selbst als Ergänzungsprogramm für psychologisch Arbeitende.

Dozent/in Andreas Schön: Jahrgang 1964. Psychologischer Ayurveda Berater. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich seine Ausbildung zum Wellness-Coach. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in einem Wellness-Hotel aus. Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Gesundheitsprävention. Er ist ganzheitlicher Ayurveda Coach, Seminarleiter für Autogenes Training und progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Kindermassagen und Rückenschultraining. Des Weiteren liegt ein Schwerpunkt in der ganzheitlichen und ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungsberatung. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:

Do. 22.09.2022

Do. 29.09.2022

Do. 13.10.2022

Do. 27.10.2022

Do. 03.11.2022

Do. 17.11.2022

Do. 24.11.2022

jew. 19:00-22:00 Uhr
weitere Unterrichtstermine
unter paracelsus.de

Preis:

560,- Euro *



**Paracelsus Schule
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSB111220922

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

