Naturheilkunde

Ayurvedische Ernährungsberatung – Einführung

`Du bist was du isst` Eine uralte Weisheit, die sich im Ayurveda mehr als in den meisten anderen Lehren niederschlägt und sowohl die körperliche als auch die geistige Verfassung mit einbezieht.

Nach dem Ayurveda gibt es drei verschiedenartige grundlegende `Bioenergien` - die Doshas - und jeder Mensch hat seine individuelle Zusammensetzung dieser Doshas.

Geraten diese ins Ungleichgewicht, können Krankheiten und psychische Probleme die Folge sein.

Da auch Nahrungsmittel die entsprechenden Bioenergien mitbringen, kann ein Ausgleich über die Ernährung stattfinden und dem Ungleichgewicht entgegenwirken.

Der Ayurveda gibt Orientierung im Dschungel der vielen Ernährungsratschläge, indem er die individuelle Konstitution berücksichtigt. Denn es nützt das gesündeste Nahrungsmittel nichts, wenn es nicht geeignet ist für den, der es isst. Was für den einen Heilmittel ist, ist für den anderen Gift.

Inhalt dieses Kurses sind die Grundlagen der Doshalehre, das Herausfinden der eigenen Konstitution sowie die passende Ernährung, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Das Seminar erweitert das Praxisportfolio von Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Ernährungsberatern/innen und ist auch für interessierte Berufsgruppen geeignet.

Termin

Mo, 31.05.2027
09:30-17:30 Uhr

Preis

165,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111310527

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.11.2026

Dozentin

Annabelle Alba

Jg.1981. Nach der Ausbildung zur Physiotherapeutin und dem anschließenden Einstieg in die Praxis hat Annabelle Alba 2010 erfolgreich die staatliche Prüfung zur Heilpraktikerin abgelegt und ist seit 2011 als Dozentin tätig. Sie hat sich auf Ausleitungsverfahren, Darmsanierung und die Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie auf Ayurveda-Medizin spezialisiert. Hinzu kam eine energetisch orientierte Arbeitsweise und ein Fokus auf das Thema Nährstoffversorgung. Von 2011 bis 2016 war sie in eigener Praxis in Bremen tätig, später wieder im Wendland, sowie als Ayurveda-Therapeutin im Kurbereich in Deutschland und auf Mallorca.