



 Beauty und Wellness

Ayurveda – Einführung

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 Doshā.

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 Doshā-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 therapeutischen Bereich.

Termine

Sa, 21.03.2026
09:00–18:00 Uhr

So, 22.03.2026
09:00–18:00 Uhr

Preis

340,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111210326

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 13.12.2025

Dozentin

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