

AYURVEDA-BASICS-Grundlagen

DIE AYURVEDA- KONSTITUTIONSBESTIMMUNG

SEMINAR-INHALTE VORTEILE VON ONLINE- SCHULUNGEN



Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler
Heilpraktiker, Ayurveda-Lifestyle-Coach, Ayurveda-Koch

www.schule-fuer-ayurveda.de

info@schule-fuer-ayurveda.de

Ayurveda-Basics – Ayurveda-Konstitutionsbestimmung mit Zertifikat

Online-Seminar in 6 Modulen

Modul 1

- Wer bin ich und warum dieser Kurs
- Einführung
- Was bedeutet Ayurveda?
- Ziel vom Ayurveda
- Was bedeutet Gesundheit nach Ayurveda?
- Grundlagen der Ayurveda-Konstitution
- Vata Pitta Kapha
- PDF, Video, Fragebogen, Begleitung per E-Mail

Modul 2

Die Ayurveda-Konstitution 1

Einführung, was muss alles bei der Konstitutionsbestimmung beachtet werden?

Bestimmung einzelner Kategorien:

- Körperbau und Bewegungsmuster
- Hände Füße
- Haare
- Haut
- Augen, Lippen Stirn
- Sprache

Eingehende Besprechung mit typisch Vata-Pitta-Kapha

Ungleichgewichte erkennen in den Bereichen

PDF, Video, Fragebogen, Begleitung per E-Mail

Modul 3

Die Ayurveda-Konstitution 2

- Geistige Qualitäten von Vata, Pitta und Kapha
- Emotionale Muster von Vata, Pitta und Kapha
- Sinneswahrnehmungen
- Verdauungskraft der einzelnen Konstitutionstypen
- Appetit und Essverhalten
- Schlafverhalten
- Körperliche Aktivität
- Auswertung der Konstitution
- Allgemeine Krankheitsneigungen der Doshas

PDF, Video, Begleitung per E-Mail

Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler – Bergheim 24 – 88677 Markdorf –

Mobil: 0157 - 51 27 10 25 - Telefon: 09073 - 44 80 761

www.schule-fuer-ayurveda.de ; E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Modul 4

Grundlagen des Ayurveda 1

- Philosophische Grundlagen des Ayurveda
- Was umfasst Ayurveda?
- Wie beschreibt der Ayurveda „Wahre Gesundheit“?
- Wie entsteht Krankheit und Krankheitsstadien?
- Wie kann ich mich gesund erhalten oder wieder Gesundheit initiieren?
- Aufgaben von Vata, Pitta, Kapha
- Typisch Vata, Pitta, Kapha
- Erkennen von Ungleichgewichten von Vata, Pitta, Kapha
- Empfehlungen für den Ausgleich der Ungleichgewichte von Vata, Pitta und Kapha
- Agni und Ama – die Gegenspieler – entscheiden über Gesundheit und Krankheit

PDF, Video, Begleitung per E-Mail

Modul 5

Grundlagen des Ayurveda 2

- Allgemeine Prinzipien für Gesundheit
- Spezifische Empfehlungen, um die Doshas über Geschmacksrichtungen auszugleichen
- Die sechs Geschmacksrichtungen im Ayurveda und Zuordnungen
- Spezifische Ernährungs-Empfehlungen um Vata, Pitta und Kapha auszugleichen
- Die universellen Lebensgesetze im Ayurveda
- Tagesroutine im Ayurveda zur Gesunderhaltung
- Wissenswertes zu Gewürze und Kräuter
- Grundlagen der Gewebelehre im Ayurveda und Bedeutung für die Gesundheit
- Ojas – die Strahlkraft des Menschen, was fördert und was reduziert Ojas
- Die Energetik der Nahrung
- Welche Lebensmittel gehören zu Sattva, Rajas und Tamas?
- Welche Lebensmittel sind zum Ausgleich empfehlenswert, welche sollte man meiden?

PDF, Video, Begleitung per E-Mail

Onlineschulung oder Präsenzunterricht



Du kannst die Zeit, in der Du lernst, selbst bestimmen	Nur zu bestimmten Zeiten
Keine Reisekosten, wie Übernachtung, Verpflegung, Tanken, Tickets	Reisekosten, können sehr hoch sein
Kein Urlaub nötig, kein Babysitting, kein Ersatz für den eigenen Betrieb	Urlaub nehmen, Babysitting für Abwesenheit, Ersatz für den eigenen Betrieb
Große Zeitersparnis, dadurch dass man nicht reisen muss	Viel Zeit muss für die Reise eingeplant werden
Reiseweg, der oft sehr lang sein kann Reisestress – Staus, Wartezeiten...	Kein Reiseweg – bei Dir zu Hause Kein Reisestress
Unterricht kann in einem Mitgliederbereich immer wieder angeschaut werden und dadurch vertieft werden - Wiederholungsmöglichkeit	Außer dem Skript - keine Wiederholungsmöglichkeit Vieles vom Unterricht geht mit der Zeit verloren
Wissensdatenbank, die durch Updates ggf. ergänzt wird (ohne Aufpreis)	Keine kostenfreien Updates
Ansprechpartner während der Onlineschulung und danach	Zeit für persönliche Gespräche während des Unterrichts kaum möglich
Du kannst bestimmen, wann Du mit dem Seminar / mit der Ausbildung beginnen möchtest – ist jederzeit möglich, auch mitten in der Nacht.	Termin zum Beginn des Seminars / der Ausbildung ist vorgegeben.

[Hier der Link zur Bestellung des Online-Seminars...](#)

[Und hier der Link zu meiner Website für weitere Infos...](#)

Das Seminar kann zu jeder Tages- und Nachtzeit begonnen werden, von jedem Ort der Welt...