

AUSBILDUNG: AYURVEDA-ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATUNG

SEMINAR-INHALTE & VORTEILE VON ONLINE- SCHULUNGEN

**NEU: DER KOCHKURS IST AUCH FÜR VEGAN MIT ZUSÄTZLICHEN
LEKTIONEN UND REZEPTEN OPTIMIERT**



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

www.schule-fuer-ayurveda.de

info@schule-fuer-ayurveda.de

Seminar-Inhalte Ausbildung: Ayurveda- Ernährungs- und Gesundheitsberater/In

1. Grundlagen-Seminar – Ayurveda-Kochkurs-Online

- Online-Seminar in 6 Modulen – Grundlagen der Ayurveda-Küche in Theorie und Praxis, vegan, vegetarisch, andere Ernährungsformen
- ca. 40 Rezepte werden gekocht im Laufe der Module gekocht, man schaut Wolfgang Neutzler über die linke Schulter und bekommt so alles genau mit. (Das sind fast 3 x so viel Rezepte wie beim bisherigen Ayurveda-Kochkurse)

Modul 1 – 7 Lektionen

Theorie

- Ich stelle mich vor, Was kann Ayurveda, Nutzen der Ayurvedaküche, die Bioenergien Vata, Pitta und Kapha, jeder ist einmalig, Mein Ayurveda-Kochbuch, Einführung in die Gewürzlehre, schnelles Kochen mit Gewürzmischungen (Masalas), wo kannst Du diese erhalten.

Praxis:

- Ghee, Paneer und Gemüsebrühe herstellen, es wird aber auch gleich Saag Paneer gekocht.

Modul 2 – 7 Lektionen

Theorie

- Tieferes Verständnis von Vata, Pitta und Kapha und wie sich Ungleichgewichte der Konstitution zeigen, ich stelle Dir 15 Kräuter vor und Du bekommst einen Überblick, welche davon günstig für Vata, Pitta und Kapha sind.

Praxis:

- Frühstück im Ayurveda – Porridge, Früchte mit Gewürze, warm, All-In-One-Frühstück, ein warmer Smoothie und ein Pfannkuchen mit Chia-Samen.

Modul 3 – 7 Lektionen

Theorie

- Einführung in die Verdauung, aus ayurvedischer Sicht, Du lernst, wie Du erkennen kannst, ob Du Deine Nahrung gut verdaust und verwertest, und ich stelle Dir einige Prinzipien vor, die Dich dabei unterstützen, dass Du Deine Nahrung besser verwerten kann und wie Du dich deutlich fitter fühlen wirst, wenn Deine Nahrung für Dich stimmig ist.
- Als letztes stelle ich Dir noch 11 Gewürze vor, die in der Ayurvedaküche häufig verwendet werden und die Du auch in meinen Gewürzmischungen harmonisch gemischt wieder findest.

Praxis:

- Das Mittagessen im Ayurveda – Erdbeer-Lassi, Kichererbsen-Dhal, Zucchini-Pastinaken-Bratlinge, Apfel-Chutney und Panch-Puran-Kartoffeln

Modul 4 – 8 Lektionen

Theorie

- Universelle Lebensgesetze – Energetik des Tages und die Tages-Routine nach Ayurveda, Energetik der Jahres-Zeiten, Energetik der Lebens-Phasen.

Praxis:

- Das Abendessen im Ayurveda
Klare Gemüsesuppe, Gemüse-Curry, Spinat-Suppe, Süßkartoffel-Suppe, Linsenbratlinge und Linsenpfannkuchen.

Modul 5 – 12 Lektionen

Theorie

- Geschmacksrichtungen im Ayurveda, Vorstellung der 6 Geschmacksrichtungen und die Zuordnung zu den Bioenergien und den Lebensmitteln, Zuordnung der Eigenschaften zu Vata, Pitta und Kapha.
- Welche positiven und negativen Auswirkungen haben die Geschmacksrichtungen auf Vata, Pitta und Kapha, Nahrungsmittel-Kombinationen die ungünstig für den Körper sind.

Praxis:

- „Fladenbrote, Chutney, Raita“
- Herstellen von Naan-Brot, Papadam, Chapati, Tomaten-Dattel-Chutney, Raita mit Gurke und Minze, Vanille-Minz-Dip, Gemüse-Stäbchen.

Modul 6 – 10 Lektionen

Theorie

- Essenz des Kurses, die geistige Konstitution, verschiedene Konstitutionen in der Familie, Was kannst Du noch tun um ein langes, gesundes und glückliches Leben zu führen.

Praxis:

- Energiekugeln mit Mandeln, Kokos und getrockneten Physalis, Mandel-Kokos-Kekse, Nuss Ecken, herzhafte Hefeschnecken, das Geheimnis meiner Müslimischung
- Nach Abschluss: Zertifikat der Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler
- Videos, Ausführliche PDFs zu den Videos und Rezeptbüchlein bei den einzelnen Modulen
- Alle Module: PDF, Video, Begleitung per E-Mail

2. Grundlagen-Seminar – Ayurveda-Basics – Konstitutionsbestimmung

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,

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, WhatsApp, Telegram

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

Ayurveda Kochkurs

6 Module 6 = 1 Monat

Ayurveda Konstitutionsbestimmung

5 Module 5 = 1 Monat

Module des Aufbaukurses: Ausbildung Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater/In

Aufbau Ernährung 35 Module 35 = 11 Monate

- Zelle
- Magen-Darm
- Leber-Bauchspeicheldrüse, Milz, Lymphe
- Ausscheidung/Haut und Lunge dabei
- Herz-Kreislauf

- Ernährungs-Anamnese
- Ausgleich Vata
- Ausgleich Pitta
- Ausgleich Kapha
- Verschiedene Ernährungslehren
- Redox
- Mineralstoffe
- Vitamine
- Regelkreise des Körpers, Säure-Basenhaushalt
- Sprossen

- Allgemeine Empfehlungen,
 - Welche Mineralstoffe reagieren sauer,
 - welche Mineralstoffe reagieren basisch,
 - welche Lebensmittel sind säurebildend,
 - welche Lebensmittel sind basenbildend
- Sub-Doshas und Vertiefung Geschmack
- Kl. Ama-Kur/Fasten
 - Teilnahme an einer Online-Fastenkurs ist ohne Zusatzkosten möglich – wird extra frei geschaltet, diese Module sind zusätzlich.
- Gewürze und deren Bedeutung für die Gesundheit
- Kräuter und deren Bedeutung für die Gesundheit
- Gewürzmischungen und Rasayanas.

- Seminargestaltung – Rhetorik -
- Meditation
- Ökologie

- Kohlenhydrate und auch Zucker und Alternativen, Ersatzstoffe z.B. bei Glutenunverträglichkeit
 - Fette/ gesunde Fette/Öle, ungesättigte Fette worin enthalten, Gesättigte Fette worin enthalten, Transfette, wo bekommen wir die gesunden Fettsäuren her, Ghee
 - Eiweiße, Welche Aminosäuren sind wichtig, essenzielle Aminosäuren, wo bekommen wir die einzelnen Aminosäuren her, Ersatzstoffe für tierisches Eiweiß
-
- Einführung Diagnose
 - Behandlungsmöglichkeiten im Ayurveda – Ganzheitsmedizin
 - Dosha-Störungen (äußere und innere Ursachen und wie drücken sich Dosha-Störungen in den 7 Geweben aus
 - Ernährungsmedizin I / mit den seelisch/geistigen Aspekten von Krankheit
 - Ernährungsmedizin II / mit den seelisch/geistigen Aspekten von Krankheit
 - Ernährungsmedizin III / mit den seelisch/geistigen Aspekten von Krankheit
 - Ernährungsmedizin IV –
 - Erstellen von Ernährungsplänen
 - Wie kann man einen Mangel durch Lebensmittel substituieren?

Insgesamt 47 Module

Zusätzlich

Teilnahme an einer Online-Fastenwoche (freiwillig)

Neu:

Teilnehmer der Ausbildung Ayurveda-Ernährungsberatung können ohne zusätzliche Kosten den Ayurveda-Fastentrainer absolvieren (siehe Modul 18)

Fragenkatalog mit knapp 100 Fragen zur Wissensüberprüfung

Onlineschulung oder Präsenzunterricht



Vorteile von Onlineschulungen

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...