

GESUNDHEITSVORSORGE MIT AYURVEDA 10-TAGES-PROGRAMM

SEMINAR-INHALTE VORTEILE VON ONLINE- SCHULUNGEN



Schule-für-Ayurveda

Wolfgang Neutzler

Heilpraktiker, Ayurveda-Lifestyle-Coach, Ayurveda-Koch

www.schule-fuer-ayurveda.de

info@schule-fuer-ayurveda.de

Seminar-Inhalte: Gesundheitsvorsorge mit Ayurveda

mit Zertifikat meiner Ayurvedaschule

Modul 1

Was ist Ayurveda? Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge einfach erklärt

Du erfährst

Ayurveda verstehen, Gesundheit ganzheitlich betrachten und lernen, wie Prävention langfristig wirkt.

Video

Modul 2

Dosha-Test & Typbestimmung – Ayurveda individuell anwenden

Du erfährst

Dosha-Analyse zur besseren Selbstwahrnehmung, Entscheidungsfindung und Gesundheitsoptimierung.

Video und Checkliste

Modul 3

Ayurvedische Ernährung im Alltag – verdauungsfreundlich & typgerecht

Du erfährst

Ernährung nach Ayurveda für mehr Energie, weniger Beschwerden und stabile Verdauung.

Video und Rezepte für Vata, Pitta und Kapha

Modul 4

Dinacharya – ayurvedische Tagesroutine für Stressreduktion

Ayurvedaschule Wolfgang Neutzler – Bergheim 24 – 88677 Markdorf –
Mobil: 0157 - 51 27 10 25
www.schule-fuer-ayurveda.de ; E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Du erfährst

Alltagsroutinen nach Ayurveda zur Förderung von Struktur, Fokus und innerer Ruhe.

Video und Checkliste

Modul 5

Ayurvedische Morgenroutine – gesund in den Tag starten

Du erfährst

Morgenrituale für Energieaufbau, Verdauung und mentale Klarheit.

Video und Checkliste

Modul 6

Entgiftung & Reinigung – sanfte Ayurveda-Methoden für zuhause

Du erfährst

Natürliche Entlastung für Stoffwechsel, Darm und Nervensystem ohne radikale Kuren.

Video und Checkliste für eine Mini-Entlastungskur

Modul 7

Ayurveda-Selbst-Massagen für zuhause

Abhyanga – Ayurveda-Ölmassage als effektives Tool für Entspannung, Regeneration und Selbstfürsorge.

Garshan – aktivierende Trockenmassage mit naturseidenen Handschuhen

Du erfährst

Wissenswertes zu den beiden Ayurveda-Massagen

Video und Checklisten zur Durchführung der Massagen als Selbstmassage

Modul 8

Stressbewältigung mit Ayurveda – Natürliche Wege zur Entspannung

Du erfährst

Ayurvedische Strategien bei Erschöpfung, Reizüberflutung und emotionalem Stress.
Video, MP3, Checkliste

Modul 9

Ayurvedische Abendroutine – besser schlafen mit natürlichen Methoden

Du erfährst

Abendliche Rituale für tiefen Schlaf, hormonelle Balance und Regeneration.

Video, MP3, Checkliste

Modul 10:

Ayurveda als Lebensstil – Gesundheit langfristig selbst gestalten

Ayurveda als nachhaltiges Lifestyle-Konzept für Prävention, Achtsamkeit und Selbstbestimmung.

Ayurveda und Spiritualität

Videos, MP3, Checklisten

Tag 11

Ayurveda für Dein Leben

Ayurveda ist weit mehr als nur diese 10 Steps.

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...](#)

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