



Stressmanagement Institut

• Assessment Training • Ausbildung • Consulting • Seminar • Schulung • Workshop

Ayurveda- Ernährungsberater Ausbildung

Termine nach Absprache

Ausbildung in 2 Blocken je 5 Tagen

Ausbildungs- Preise und Termine

Mindest- Teilnehmerzahl 4. (Anmeldung über 1. Person)

Ayurveda- Ernährungsberater

Ausbildung in 2 Blocken je 5 Tagen

Termine individuell nach Absprache

Kursort: Stressmanagement Institut, 65510 Idstein

Kurskosten: inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt. = pro Person/ **1.990,00 EUR**
Zahlbar auch in **10 Monatsraten**= 10 x 199,00 EUR

Rabattoption

Nur beim gemeinsam **Buchen für 2 Personen** = pro Person / **1.850 ,00 EUR**

inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt.

Zahlbar auch in **10 Monatsraten** = 10 x 185,00 EUR

Kurskosten für BEST e. V. Mitglieder:

Nur beim gemeinsam **Buchen für 2 Personen**

inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt. = pro Person/ **1.750,00 EUR**

Zahlbar auch in **10 Monatsraten**= 10 x 175,00 EUR

Zertifikat

Nach Abschluss der Ausbildung erhalten Sie ein Diplom „**Ayurveda- Ernährungsberater**“

Inkl. **Anerkennung Siegel** vom Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e. V

Nach Abschluss der Ausbildung ist jeder Teilnehmer in der Lage, ayurvedische Ernährungsberatung professionell anzubieten. Melden Sie sich rechtzeitig schriftlich an.

Dem Seminarraum ist eine Ayurvedische-Küche angeschlossen, wo kleine Imbisse, Tee, Kaffee und Wasser zur Verfügung stehen. Die Getränke und kleine Imbisse **sind im Preis inbegriffen.**

Leitung: Dr. Lipi Paul

Stressmanagement Institut· Limburger Str.11· D-65510 Idstein im Taunus
Tel: 06126 / 57 08 57 · Fax: 06126 / 57 08 58 · E-mail: stressmanagement@t-online.de
· Internet: www.stressmanagement-institut.de



Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e.V.



Stressmanagement Institut

• Assessment Training • Ausbildung • Consulting • Seminar • Schulung • Workshop

Im Ayurveda gilt Nahrung als Medizin. Die **Ayurvedische Ernährungslehre** nimmt für sich in Anspruch, dem Gesunden zu helfen seine Gesundheit zu erhalten, und dem Kranken sie wiederzuerlangen.

Gesundheit ist der Zustand, wo sich alle Körperenergien im **Gleichgewicht** befinden, **Krankheit** entsprechend das **Ungleichgewicht**

Kernstück ist die Lehre von den **fünf Elementen** Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese fünf Elemente führen im Körper zu drei verschiedenen **Konstitutionstypen: Vata, Pitta, Kapha.**

Die Ernährung dient im Wesentlichen dazu, diese **drei Typen** auszugleichen. Dazu werden jeden **Konstitutionstypen** bestimmte **Nahrungsmittel zugeordnet.**

Gleichzeitig werden die Lebensmittel nach

6 verschiedenen Geschmacksrichtungen unterschieden:

süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend.

Diese Geschmacksrichtungen werden wiederum den **5 Elementen zugeordnet**

Leitung: Dr. Lipi Paul

Stressmanagement Institut · Limburger Str. 11 · D-65510 Idstein im Taunus
Tel: 06126 / 57 08 57 · Fax: 06126 / 57 08 58 · E-mail: stressmanagement@t-online.de
· Internet: www.stressmanagement-institut.de



Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e.V.



Die Ausbildung zum „Ayurveda- Ernährungsberater“

Die Ausbildung zum „Ayurveda- Ernährungsberater“ unterliegt keiner staatlichen Reglementierung beziehungsweise Anerkennung und gehört zu den freien Berufen. Die Ausbildung als Ayurveda- Ernährungsberater kann entweder im Anschluss an eine Berufsausbildung, als Weiterbildung eines ausgeübten Berufes im relevanten Umfeld oder im Rahmen der persönlichen Weiterbildung absolviert werden.

wir bieten die Ausbildung unter Berücksichtigung ayurvedischer Ernährungslehren an. Ayurvedischer Ernährungslehre lehrt auf ureigene Bedürfnisse abgestimmte Ernährungsweise. Ausgangspunkt dafür ist die Konstitutionsbestimmung, denn individuelle Konstitution ist maßgeblich für eigene Vorlieben und Abneigungen, Aussehen und für Gesundheit verantwortlich. Aus diesem Grund gibt es auch keinen einheitlichen Diät-Plan. So unterschiedlich die Menschen sind, so individuell ist auch ihre Ernährung.

Nach Abschluss der Ausbildung ist jeder Teilnehmer in der Lage, ayurvedische Ernährungsberatung professionell anzubieten.

Inhalt des Kurses

A. Grundlagen der Ernährung nach der Lehre von Ayurveda,

- Aspekte und Wirkungsweise der 5 Elemente,
- die drei Doshas VATA, PITTA und KAPHA, die Konstitutionstypen nach der Ayurvedischen Medizin die geistige & physische Konstitution
- die 6 Geschmacksrichtungen,
- das Verdauungsfeuer, Stoffwechselschlacken
- die Qualität der Lebensmittel und deren Zubereitung,

B. Gewürzkunde, Kochvorführung.

- Ayurvedische Küche, Zubereitung harmonisierender Mahlzeiten und Erschließung der heilsamen Kräfte durch Gewürze
- Spezifische Ayurveda-Küche für Vata-, Pitta- und Kapha-Naturelle
- Heilkräfte der Lebensmittel und Gewürze
- Grundlagen der ayurvedischen Kräuterheilkunde

C. Einführung in die ayurvedische Ernährungsberatung

- Erarbeiten von Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen anhand von Fallbeispielen
- Durchführung von Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatungen
- Übungen zur Gestaltung erfolgreicher Beratungs- und Verkaufsgespräche
- Struktur, Aufbau und Durchführung von Vorträgen
- Persönlichkeit und Aufgaben eines/r Beraters/in
- Struktur und Aufbau einer ayurvedischen Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung



Themen des Inhaltes

1. Sie lernen Beratungen in ayurvedischen Ernährungslehre und die Konstitutionsbestimmung durchzuführen. In dieser Beratung erfahren Ihre Klienten viel über sich selbst und lernen was sie unterstützen könnte in ihrer Ernährung und ihrer Lebensweise.

Ihre Klienten

- kann ihre Eigenwahrnehmung vertiefen, ihre Intuition bestätigen, herausfinden, was gut für sie ist.
- bekommen ganz persönliche Empfehlungen für ihre Ernährung und wie sie diese umsetzen können.
- werden die wichtigsten Gewürze der ayurvedischen Küche kennen lernen, etwas über die Verwendung und Heilwirkungen so wie Selbst Gewürzmischungen herzustellen.

2. Sie lernen die wichtigsten Prinzipien des Ayurveda zu beraten:

- Nahrung ist der vitale Atem aller Lebewesen; Ausstrahlung, Fröhlichkeit, Glück, Zufriedenheit und weltliche Aktivitäten - alle hängen von ihr ab."
- Ayurveda glaubt nicht an Diäten, die sämtliche Probleme lösen können, sondern an den Einfluss, den die Nahrung auf die Doshas (primäre Energien), Konstitution und Zustand eines Menschen ausübt.
- Entsprechend der eigenen Konstitution sollten die entsprechenden Nahrungsmittel gewählt werden
- Gesund ist, wer im Einklang mit der Natur und seinem inneren Wesen lebt. Die fünf Elemente Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum verbinden Mensch und Natur miteinander. Sie finden ihren Ausdruck in den drei Lebensenergien, den Doshas: Vata, Pitta und Kapha.
- Ist das Verhältnis der Doshas gestört, erkrankt der Mensch. Zum Harmonisieren der Doshas bietet Ayurveda Massagen, Güsse, Kräuterarzneien und Ernährungsrichtlinien >>

3. Wissen Vermittlung über Ayurvedische Ernährung und Gesundheit

Der Schlüssel zu einem langen Leben in natürlicher Gesundheit liegt in der vollständigen Resorption der dem Körper zugeführten Nährstoffe, sowie der Ausscheidung von Schlacken und Abfallprodukten, die bei dem Stoffwechsellvorgang entstehen.

Wichtig ist nicht nur was man isst, sondern vor allem, was der Körper daraus macht.

Nahrung ist der vitale Atem aller Lebewesen; Ausstrahlung, Fröhlichkeit, Glück, Zufriedenheit und weltliche Aktivitäten - alle hängen von ihr ab. Neben der Auswahl der Nahrungsmittel ist die Art des Essens von ausschlaggebender Bedeutung. Das Essen zur richtigen Zeit, in der passenden Menge und in einer angenehmen Umgebung hält das **Agni** fit und verhindert die Verschlackung des Organismus.

Ayurveda glaubt nicht an Diäten, die sämtliche Probleme lösen können, sondern an den Einfluss, den die Nahrung auf die Doshas (primäre Energien), Konstitution und Zustand eines Menschen ausübt. Entsprechend der eigenen Konstitution sollten die entsprechenden Nahrungsmittel gewählt werden

Die Nahrung sollte der Lehre entsprechend generell ausgewogen, "vollwertig" sein und alle Bausteine des Lebens enthalten. Sie muss jedoch auch und vor allem individuell verträglich und den unterschiedlichen Bedürfnissen des Menschen, dem Alter, Beruf, der körperlichen und seelischen Verfassung angemessen sein



Der Körper besitze dazu von Natur aus ein ganzheitliches "Wahrnehmungs- und Meldesystem", das auf dem Gleich- bzw. Ungleichgewicht der Doshas basiert.

In der Nahrung sind die verschiedenen Gunas (Eigenschaften) - **schwer und leicht, trocken und ölig, heiß und kalt - enthalten**. Dadurch findet eine Kommunikation zwischen Nahrung

und den Doshas des Menschen statt. Die Hauptinformation für den Menschen liegt jedoch in den sechs Rasas (Geschmacksrichtungen): süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb (zusammenziehend).

Gesund ist, wer im Einklang mit der Natur und seinem inneren Wesen lebt. Die fünf Elemente Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum verbinden Mensch und Natur miteinander. Sie finden ihren Ausdruck in den drei Lebensenergien, den Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Ist das Verhältnis der Doshas gestört, erkrankt der Mensch. Zum Harmonisieren der Doshas bietet Ayurveda Massagen, Güsse, Kräuterarzneien und Ernährungsrichtlinien

4. Wissenswertes über Verwertung der Nahrung in AyurVeda

Der Ayurveda beschreibt die schrittweise Verwertung der Nahrung als „**Dhatu-Transformation**“, bei der die Nährstoffe in Energie oder Körpersubstanz verwandelt werden, um die Zellen zu nähren, zu erhalten und zu regenerieren. Die Nährstoffe gelangen aus dem Nahrungsbrei durch die Darmwand in die Blutbahn und bilden hier die erste Dhatu-Ebene: Rasadhatu oder Plasma.

Nachfolgend werden die Nährstoffe in Rakta (Blut), Mamsa (Muskeln), Medas (Fett), Asthi (Knochen), Majji (Knochenmark), Shukra (Ei-, Samenzelle) verwandelt. Die komplette Assimilation der Nährstoffe durch alle 7 Gewebeschichten dauert ca. 40 Tage, d.h. ca. 5-6 Tage pro Dhatu.

5. Wissenswertes über Immunität

Das Endprodukt eines vollständigen **Stoffwechselforganges** wird "**Ojas**" genannt, eine Substanz aus dem Grenzbereich zwischen Bewusstsein und Materie. Ojas kann als "**Immunität**" übersetzt werden. Ojas gibt dem Körper Strahlkraft, eine attraktive Erscheinung, und dem Geist die Erfahrung von Glückseligkeit.

6. Wissenswertes über Verdauungs-Feuer, das alles lenkt

Das "**Agni**" oder **Verdauungsfeuer** steuert den Vorgang der Verdauung und Verstoffwechslung. Dieses Verdauungsfeuer regelt im Magen-Darmbereich die Aufbereitung des Nahrungsbreis und sorgt auf jeder Dhatu-Ebene für die perfekte Verarbeitung und Weitergabe der Nährstoffe an die nächste Dhatu-Ebene. Jede Gewebeschicht hat ihr eigenes Verdauungsfeuer. **Eine Störung des Agni** auf irgendeiner Ebene blockiert den gesamten Assimilationsvorgang und verhindert, dass die Nährstoffe an die nächstfolgenden Gewebe weitergegeben werden. Im **Charaka Samhita**, der klassischen Textsammlung des Ayurveda, wird die Bedeutung von Agni immer wieder betont:

"Lebensdauer, Ausstrahlung, Stärke, Gesundheit, Immunität, Energie, Wärmeprozesse und der Lebensatem - all das hängt vom Verdauungsfeuer ab. Man stirbt, wenn dieses Feuer erlischt, man lebt frei von Störungen, wenn es seine Aufgabe richtig erfüllt, und wird krank, wenn es geschwächt ist, denn Agni liegt all diesem zugrunde."

7. Wissenswertes über Schlacken

Was geschieht mit der Nahrung, und sei sie noch so hochwertig und vollwertig, wenn sie nicht richtig verstoffwechselt wird? Der Ayurveda bezeichnet das Produkt eines solchen Stoffwechsels als "**Ama**" oder **Schlacke**. Ama setzt sich in den Zellzwischenräumen (Shrotas) ab, blockiert die



Zellatmung und behindert in Folge die weiteren Stoffwechselforgänge. **Ama wird als die Hauptursache für Krankheit und Alterung bezeichnet.**

8. Wissenswertes über Unterversorgung

Auf die Unterversorgung der tieferen Dhatuschichten reagiert der Körper mit einem Heißhunger nach Süßem. Der Körper fordert Zucker an, um das Gewebe mit schneller Energie zu versorgen. Die Mehrzahl der gebräuchlichen Zuckerarten - insbesondere der aus Zuckerrüben hergestellte Industriezucker, aber auch scheinbar gesündere Arten wie Rohrohrzucker - wirken stark säurebildend. Säure ist Ama pur. Sie stört das Agni auf allen Ebenen und unterbricht den Stoffwechsel. Dies führt zu einer weiteren Unterversorgung der Gewebeschichten und zu noch mehr Hunger nach Süßem - ein Teufelskreis. Die Folgen der Unterversorgung sind eine Vielzahl von Zivilisationskrankheiten, insbesondere auch Allergien, Hautkrankheiten, sowie innere Unruhe, Konzentrationsmängel, Aggressionen, etc.

Zusammenfassung über Ayurvedischen Ernährungslehre:

Regenerationskuren - Eine ausgewogene ayurvedische Ernährung

Der Ayurveda bietet eine Vielzahl von Lösungsansätzen. Neben Entspannungstechniken zur Streßbewältigung und emotionalen Stabilisierung gibt es Entschlackungs- und Regenerationskuren. Eine ausgewogene ayurvedische Ernährung kann die "Agnis" auf allen Ebenen wieder ins Gleichgewicht bringen.

Ernährung - "Essen in Harmonie mit dem Kosmos"

Die Nahrung sollte der Lehre entsprechend generell ausgewogen, "vollwertig" sein und alle Bausteine des Lebens enthalten. Sie muss jedoch auch und vor allem individuell verträglich und den unterschiedlichen Bedürfnissen des Menschen, dem Alter, Beruf, der körperlichen und seelischen Verfassung angemessen sein. Der Körper besitze dazu von Natur aus ein ganzheitliches "Wahrnehmungs- und Meldesystem", das auf dem Gleich- bzw. Ungleichgewicht der Doshas basiert.

In der Nahrung sind die verschiedenen Gunas (Eigenschaften) - schwer und leicht, trocken und ölig, heiß und kalt - enthalten. Dadurch findet eine Kommunikation zwischen Nahrung und den Doshas des Menschen statt. Die Hauptinformation für den Menschen liegt jedoch in den sechs Rasas (Geschmacksrichtungen): süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb (zusammenziehend)

Denn im Ayurveda gilt Nahrung als Medizin

Ayurvedische Ernährung unterscheidet sich grundlegend von westlichen Ernährungslehren. Es gibt keine objektiv richtigen Ernährungsempfehlungen, die für jedermann passen. Vielmehr geht man davon aus, dass jeder Konstitutionstyp und jede Gesundheitsstörung andere Nahrungsmittel braucht, um in seinem Gleichgewicht zu bleiben. Deshalb wird die Ernährung individuell besprochen.

Neben der Auswahl der Nahrungsmittel ist die Art des Essens von ausschlaggebender Bedeutung. Das Essen zur richtigen Zeit, in der passenden Menge und in einer angenehmen Umgebung hält das Agni fit und verhindert die Verschlackung des Organismus.

Die ayurvedische Ernährungslehre unterscheidet sich von den zahlreichen modernen Ernährungskonzepten die oft auf einseitigen theoretischen Überlegungen basieren und langfristig die



Stressmanagement Institut

• Assessment Training • Ausbildung • Consulting • Seminar • Schulung • Workshop

Bedürfnisse nach körperlichem Wohlbefinden und innerer Zufriedenheit nicht erfüllen. Dem nach bestehen die Ernährungslehren im Ayurveda auch nicht aus strengen Verboten und Regeln, sondern appellieren viel mehr an die Beobachtungsgabe für die Bedürfnisse des Körpers. Da jede Nahrung für sich eine eigene, bekannte Wirkung auf die drei Doshas ausübt, lässt sich für jeden Konstitutionstyp und für die unterschiedlichen Gesundheit- Störungen der passende Ernährungsplan zusammen stellen. Die ayurvedische Ernährungslehre ist ein wesentliches Element dieses Heilwissens. Rezepturen, die gleichzeitig nährend und reinigend sind, stärken die Lebensenergie und wirken dem Alterungsprozess entgegen.

Ausbildungs- Preise und Termine

Mindest Teilnehmerzahl 4. Anmeldung über 1. Person

Ayurveda- Ernährungsberater

Ausbildung in 2 Blöcken je 5 Tagen

Termine individuell nach Absprache

Kursort: Stressmanagement Institut, 65510 Idstein

Kurskosten: inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt. = pro Person/ **1.990,00 EUR**
Zahlbar auch in **10 Monatsraten**= 10 x 199,00 EUR

Rabattoption

Nur beim gemeinsam **Buchen für 2 Personen** = pro Person / **1.850 ,00 EUR**

inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt.

Zahlbar auch in **10 Monatsraten** = 10 x 185,00 EUR

Kurskosten für BEST e. V. Mitglieder:

Nur beim gemeinsam **Buchen für 2 Personen**

inkl. Abschlussdiplom, Kursunterlagen und MwSt. = pro Person/ **1.750,00 EUR**

Zahlbar auch in **10 Monatsraten**= 10 x 175.00 EUR

Zertifikat

Nach Abschluss der Ausbildung erhalten Sie ein Diplom „**Ayurveda- Ernährungsberater**“

Inkl. **Anerkennung Siegel** vom **Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e. V**

Nach Abschluss der Ausbildung ist jeder Teilnehmer in der Lage, ayurvedische Ernährungsberatung professionell anzubieten. Melden Sie sich rechtzeitig schriftlich an.

Dem Seminarraum ist eine Ayurvedische-Küche angeschlossen, wo kleine Imbisse, Tee, Kaffee und Wasser zur Verfügung stehen. Die Getränke und kleine Imbisse **sind im Preis inbegriffen.**

Leitung: Dr. Lipi Paul

Stressmanagement Institut· Limburger Str.11· D-65510 Idstein im Taunus
Tel: 06126 / 57 08 57 · Fax: 06126 / 57 08 58 · E-mail: info@stressmanagement-institut.de
Internet: www.stressmanagement-institut.de



Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und Stressmanagement Training e.V.