

B2615771 Ayurveda Workshop Darmgesundheit

Beginn	Dienstag, 06.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	5,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Uta Hesselbach
Kursort	, ,

Ayurveda beginnt genau dort, wo Du Dir selber wieder näherkommst. Ein starkes Verdauungsfeuer (Agni) ist hierbei der Schlüssel. In den letzten Jahren hat das Bewusstsein für einen gesunden Darm stark zugenommen. Wissenschaftliche Studien zeigen immer mehr, wie wichtig das Darm-Mikrobiom (die Darmflora) für unsere Gesundheit ist. Ayurveda kennt dieses Wissen schon lange. Ein ausgewogenes Darmmikrobiom sorgt nicht nur für eine optimale Verdauung, sondern stärkt auch das Immunsystem, reduziert Entzündungen und beeinflusst sogar die mentale Gesundheit positiv. In diesem Einführungskurs lernst Du erste Grundlagen, wie Du Deinen Darmtyp erkennst und Dein Agni wieder zum Leuchten bringst – ganz ohne Verbote, aber mit ganz viel uralter Weisheit in modernem, wissenschaftlich unterlegten, Gewand.

Das erwartet Dich im Kurs:

- Darmphysiologie einfach erklärt
- Die Bedeutung eines gesunden Agnis und welcher Verdauungstyp Du bist
- Die 6 Geschmacksrichtungen: Wie Du Mahlzeiten so zusammenstellst, dass sie Dein Agni unterstützen
- Einfache ayurvedische Routinen und erste praktische Alltagstipps

Dieser Kurs ist genau passend für Dich, wenn:

- Du Deine Verdauungskraft (Agni) nachhaltig aufbauen möchtest
- Du nach individuellen Lösungen und natürlichen Wegen suchst, um mehr Balance und Lebensfreude in Deinen Alltag zu integrieren
- Du Dich nach dem Essen oft schwer, aufgebläht oder müde fühlst
- Du wissen willst, warum Rohkost und Fermentiertes nicht für jeden Menschen gesund ist
- Du Ayurveda alltagstauglich in Deine Küche bringen willst
- Du neugierig auf Ayurveda bist und praktische Tipps statt nur Theorie suchst
- Du Dich erst einmal zum Thema Ayurveda und Darmgesundheit informieren möchtest, um dann zu prüfen, welche nächsten vertiefenden Schritte für Dich passend sind

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Zentrale, Online