

B2615791 Ein Leben lang gesünder – Ayurveda Basis Seminar

Beginn	Dienstag, 03.11.2026, 18:30 - 20:00 Uhr
--------	---

Kursgebühr	5,00 €
------------	--------

Dauer	1 Termin
-------	----------

Kursleitung	Uta Hasselbach
-------------	----------------

Kursort	, ,
---------	-----

Dieser Kurs ist Dein erster informativer Einstieg in die Welt des Ayurveda. Du lernst die grundlegende Systematik der Elemente und Doshas kennen und erkennst, wie dies auf Deine eigene Konstitution wirkt. Du erfährst, wie Du die Signale Deines Körpers klarer deuten kannst und entdeckst, wie Selbstfürsorge im Alltag konkrete Formen annehmen kann. So entsteht eine tragende Grundlage für mehr innere Stabilität und einen bewussteren Umgang mit Dir selbst.

Das erwartet Dich im Kurs:

In diesem Kurs lernen wir die Welt der Elemente und Doshas kennen, ohne dabei den Bezug zum modernen Alltag zu verlieren:

- Du lernst die Merkmale von Vata, Pitta und Kapha verstehen und erkennst sie in Deinem Alltag wieder
- Du erfährst, wie Du erste Anzeichen von Ungleichgewicht (Vikriti) erkennst, bevor sie zu Problemen werden
- Du erhältst erste konkrete Tipps, wie Du Deine Ernährung im Alltag ohne viel Zeitaufwand „ayurvedisieren“ kannst, um Deine Gesundheit zu optimieren
- Du genießt eine inspirierende Zeit mit Gleichgesinnten online bequem von zu Hause aus

Dieser Kurs ist genau passend für Dich, wenn:

- Du genug von standardisierten Diäten hast und verstehen möchtest, welche Ernährung Dich individuell unterstützt
- Du nach natürlichen Wegen suchst, um mehr Balance und Lebensfreude in Deinen Alltag zu integrieren
- Du neugierig auf Ayurveda bist und praktische Tipps statt nur Theorie suchst
- Du Dich erst einmal zum Thema Ayurveda informieren möchtest, um dann zu prüfen, welche nächsten vertiefenden Schritte für Dich passend sind

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Zentrale, Online