



Ayurveda „Kitchen Check“

Sie sind mit den Grundbegriffen der ayurvedischen Ernährung vertraut und wollen nun Ihr „Know-how“ in die Praxis umsetzen? Gemeinsam nehmen wir bei Ihnen daheim Kühlschrank & Co. unter die Lupe und erstellen ein Basis-sortiment an Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kochzubehör, dazu gibts jede Menge Tipps und Informationen rund ums Thema Ayurvedisch Kochen.

90 Min. | 90 Euro

Ayurveda „Einkaufstraining“

Sie wollen nun endlich den Kochlöffel schwingen und Ihre Rezepte ausprobieren? Gemeinsam gehen wir in den Supermarkt, den Bioladen, auf den Wochenmarkt oder in den Gewürzladen (wahlweise), und lernen dort, Nahrungsmittel und Zutaten auszuwählen, die aus ayurvedischer Sicht empfehlenswert für Sie sind. Ziel ist es, gesunde Alternativen zu finden, die uns die Natur regional und saisonal bietet und diese mühelos in Ihren Kochalltag zu integrieren.

90 Min. | 90 Euro

Ayurveda Kochkurs „Basic“

Geeignet für alle, die mit den theoretischen Grundlagen der ayurvedischen Ernährung vertraut sind. In kleiner gemütlicher Runde kochen wir ein klassisches ayurvedisches Mittagsmenü mit Reis, Dhal, zwei verschiedenen Gemüsegerichten, einem Rohkostgericht/Salat, dazu ein leckeres Chutney und eine süße Nachspeise.

Inkl. Skript, Lebensmittel und Getränken

mind. 4 Teiln. | 240 Min. | 80 Euro p. Person

Ayurvedische Themenküche

z.B. Kochen mit den Jahreszeiten, Genussvoll Abnehmen, Sattvische Küche, Pasta ayurvedisch, ...

Weitere Kochkurse auf Anfrage,
mind. Teiln. 4 Personen,
auch Einzelunterricht möglich.

Kontakt

AMRITA

Ernährungs- und Gesundheitsberatung nach Ayurveda

Kim Greindl

Brunecker Straße 8
94036 Passau

Mobil 0171 5169111

kontakt@amritayurveda.de
www.amritayurveda.de



Verband
Europäischer Ayurveda-Mediziner
und -Therapeuten e.V.

Terminvereinbarung

Falls mein Telefon einmal nicht besetzt sein sollte,
hinterlassen Sie mir bitte eine Nachricht auf meinem
Anrufbeantworter.
Ich rufe Sie umgehend zurück.

*Ayurveda ist ewig,
ohne Anfang und ohne Ende,
denn die Gesetze des Lebens sind
von universeller Natur
und ihre Eigenschaften zeitlos.*

- Caraka Samhita 30.27 -

Ernährungsberatung
Prävention
Gesundheitscoaching



*Ayurveda .
Das Wissen vom Leben.*





Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eines der ältesten ganzheitlichen Heilsysteme der Welt und hat seinen Ursprung in Indien.

Die Lehre des Ayurveda basiert auf den 5 Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen das ganze Universum geschaffen ist. Aus diesen kosmischen Prinzipien formen sich die drei Doshas VATA, PITTA und KAPHA, die in jedem Menschen in unterschiedlicher Gewichtung vorhanden sind. Sowohl die körperliche Veranlagung als auch die Charaktereigenschaften werden dadurch geformt. Jeder Mensch ist daher eine einzigartige Komposition mit dementsprechend unterschiedlichen Bedürfnissen.

Hier setzt die ayurvedische Ernährungslehre an.

Warum ayurvedische Ernährung?

Entsprechend ihrer Zusammensetzung wirkt Nahrung auf jeden einzelnen Menschen anders und kann so einen heilenden oder störenden Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Mit dem, was wir essen und wie wir es zubereiten, können wir direkten Einfluss auf unser körperliches und emotionales Gleichgewicht nehmen. Die Ernährung ist daher eine der wichtigsten Therapien des Ayurveda. Ohne richtige Ernährung ist jede andere Therapie unwirksam.

Viele Menschen wissen zwar um die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung, doch nur wenigen gelingt es, dieses Wissen konsequent umzusetzen.

Erfahren Sie in der ayurvedischen Ernährungslehre, wie Sie Gewürze, Kräuter und die richtige Zubereitungsart Ihrer Nahrung gezielt einsetzen können, um weitverbreiteten Zivilisationsbeschwerden wie Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen oder Unverträglichkeiten entgegenzuwirken und Körper und Geist zu harmonisieren.

Wie schaut die Beratung aus?

In einer fundierten Ernährungsberatung möchte ich Ihnen helfen, Ihren persönlichen Ernährungsstil und die Lebensform zu finden, die aufgrund Ihrer Konstitution zu Ihnen passt. Im Rahmen einer individuellen Erstberatung erörtern wir Ihre momentane gesundheitliche Situation, gehen auf Ihre Fragen und Anliegen ein und besprechen Behandlungsansätze. Wir analysieren Ihre derzeitigen Ernährungsmuster und erstellen in den Folgeberatungen gemeinsam einen Ernährungsplan, der speziell auf Ihre Thematik zugeschnitten ist.

Folgende Problematiken können u.a. in diesem Rahmen behandelt werden:

- dauerhafte Gewichtsregulierung (Diätkonzepte für Über- oder Untergewicht)
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Verdauungsbeschwerden (Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall)
- mangelnde Abwehrkräfte und Vitalität
- Schlafstörungen, Unruhezustände
- schwierige Lebensphasen (Krankheit, Schwangerschaft, Menopause, Alter)
- komplementär zu einer ausgewogenen vegetarischen/veganen Ernährung

Wenn Sie Antworten auf diese oder andere Fragen suchen, dann rufen Sie mich einfach an.

Ich freue mich darauf, Ihnen in einer persönlichen Ernährungsberatung Wege und Möglichkeiten aufzuzeigen, Ihr Anliegen umzusetzen und Sie auf diesem spannenden Weg mit Ayurveda zu begleiten.

Ernährungsberatung

Schnuppergespräch

Ihre erste Anfrage per Telefon oder E-Mail ist für Sie kostenfrei. Wir besprechen Ihre Fragen und meine Möglichkeiten, Ihnen zu helfen.

Erstgespräch

Ausführliche Anamnese und Konstitutionsermittlung nach Ayurveda mit einer Bestandsaufnahme Ihrer momentanen Situation. Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche stehen dabei im Mittelpunkt und bilden die Grundlage für das weitere Behandlungskonzept.

90 Min. | 90 Euro

Folgeberatung

Erstellen eines individuellen Speiseplans, Informationskatalog mit konstitutionsbezogenen Ernährungsempfehlungen und Verhaltenskatalog, abgestimmt auf Ihr persönliches Thema.

60 Min. | 60 Euro

Einzel-/Folgetermine auf Wunsch

60 Min. | 60 Euro
4er Abo 4 x 60 Min. | 200 Euro

Allein durch gute Nahrung
gedeiht der Mensch;
schlechte Nahrung hingegen
ruft Krankheit hervor.

- Caraka Samhita 1.25.31 -

