

AYURVEDA WORKSHOP

Typgerechte Ernährung & Lebensstil

In der ayurvedischen Gesundheitslehre wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch mit einer einzigartigen, individuellen Konstitution geboren wird. Diese spiegelt sich sowohl im körperlichen als auch im mentalen Erscheinungsbild wider und macht uns zu der besonderen Person, die wir sind.

Unser moderner Lebensstil führt jedoch oft dazu, dass wir uns von unserer natürlichen Balance entfernen. Die Folgen können sich in Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Nervosität, depressiven Verstimmungen oder Verdauungsproblemen zeigen. Je früher wir die Signale unseres Körpers wahrnehmen, desto gezielter können wir darauf reagieren und unsere Gesundheit wiederherstellen.

In diesem Workshop dreht sich alles um deine aktuelle Konstitution und um typgerechte Empfehlungen für Ernährung und Lebensstil, die helfen, dein Gleichgewicht wiederzufinden. Du erfährst:

- Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung
- Wie du deine aktuelle Konstitution nach Ayurveda bestimmst
- Typgerechte Empfehlungen für deine Gesundheit
- Tipps zur Stärkung deiner Verdauung

Inklusive:

- Ausführliches Handout
- Dosha-Test

Wann? Samstag, 05.04.2025, 14:00–18:00

Wo? URUZ, St. Pölten

Kosten? € 55

Über die Workshop-Leiterin

Patricia Hödlmoser fand im Ayurveda Antworten auf ihre Fragen zu einem gesunden und ganzheitlichen Lebensstil. Als ausgebildete Diätologin und erfahrene Ayurveda-Praktikerin führt sie eine eigene Praxis in Baden bei Wien.

In ihren Beratungen legt sie den Fokus auf typgerechte Ernährung im Alltag und verbindet dabei das Wissen der modernen Medizin mit den Prinzipien der indischen

Heilkunst. Ihr Angebot wird durch ayurvedische Massagen ergänzt, die insbesondere der Stressreduktion und Frauengesundheit dienen.

„Ich bin überzeugt, dass ein Lebens- und Ernährungsstil im Einklang mit der eigenen Natur der Schlüssel zu einem langen, glücklichen und gesunden Leben ist. Ich freue mich darauf, dieses Wissen mit dir zu teilen.“

Kontakt & Anmeldung:

E-Mail: office@patriciahoedlmoser.at

Mobil: +43 699 10659024

Web: patriciahoedlmoser.at



*Patricia
Hödlmoser*
DIÄTOLOGIE & AYURVEDA

