Ayurvedische Morgen- und Abendroutinen
– Selbstpflege für nachhaltiges Wohlbefinden

Format: Online-Workshop (Live via Zoom o. Ä.)

Zielgruppe: FastenleiterInnen und Menschen, die im therapeutischen Bereich tätig sind, die ayurvedische Routinen kennenlernen und in ihre eigene Praxis sowie in die Beratung ihrer Klienten integrieren möchten.

Ayurveda betrachtet tägliche Routinen als Schlüssel für langfristige Gesundheit und Wohlbefinden. Die Art, wie wir den Tag beginnen und beenden, beeinflusst unsere Energie, Verdauung und geistige Balance.
In diesem **interaktiven Online-Workshop** lernst du ayurvedische Morgen- und Abendroutinen kennen, die an die Anforderungen des modernen Alltags angepasst sind und verschiedene Konstitutionstypen unterstützen. Du erfährst, wie du diese Rituale in deinen eigenen Alltag integrieren kannst und wie du KlientInnen dabei unterstützt, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

WORKSHOP-INHALTE:

- Die Bedeutung von Routinen im Ayurveda – Warum Regelmäßigkeit Körper & Geist stärkt
- Morgenrituale – Von Zungenreinigung bis Ölziehen: Ein guter Start in den Tag
- Die Rolle von Agni (Verdauungsfeuer) – Wie du deine Verdauung am Morgen aktivierst
- Abendroutinen für besseren Schlaf & Regeneration – Entspannung für Körper & Geist
- Alltagstaugliche Umsetzung – Wie du Routinen in deinen eigenen Tag und in die Beratung integrierst
- Live Q&A & Austausch – Raum für persönliche Fragen und Umsetzungsideen

Bonus-Material für TeilnehmerInnen:

- Übersicht & Anleitung zu ayurvedischen Morgen- und Abendritualen
- Rezeptideen für ein ayurvedisches Morgengetränk und Abendrituale

Datum: 13.03.2026, 18:00 Uhr

Ort: Online
Dauer: 2 Stunden

Investition: € 30,-

Anmeldung unter:
romana.muth@e5ayurveda.com

Referentin:
Romana Muth

Geschäftsführung
E5 Ayurveda Research OG

Ayurveda Manufaktur Praxis Klinik Pirawarth
Seminare Kloster Pernegg & Weissensee