

## **Z0300624 Gesund und resilient durch Ayurveda und Achtsamkeit - Gesellschaftspolitischen Herausforderungen und beruflichem Stress im modernen Arbeitsumfeld gezielt begegnen durch ayurvedische Ernährungsstrategien und Achtsamkeit**

Beginn	Montag, 14.09.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	368,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Brigitte Stapp-Bretsch
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	ggf. eigene Gymnastikmatte, warme Decke, Socken und bequeme Kleidung
Kursort	, ,

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit ayurvedischer Ernährung und Achtsamkeit Ihre Gesundheit stärken und Ihre Resilienz im Berufsalltag fördern können. Die ayurvedische Ernährung ist ein ganzheitlicher Ansatz, der auf den Prinzipien des Ayurveda basiert, einem alten indischen Gesundheitssystem. Sie erfahren, wie Sie durch eine typgerechte, alltagstaugliche Ernährung mit frischen, saisonalen Lebensmitteln, unterstützenden Gewürzen und Kräutern Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht verbessern. Kochpraktische Einheiten helfen Ihnen, das Wissen direkt umzusetzen – auch mit vertrauten westlichen Zutaten. Täglich angeleitete Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie darin, innere Ruhe und Konzentration zu entwickeln. Zusätzlich erhalten Sie fundiertes Wissen über Stress, seine Auswirkungen und Möglichkeiten der Prävention. Durch gezielte Entspannungsmethoden können Sie Verspannungen lösen und regenerieren. Sie nehmen konkrete Werkzeuge mit, um dem beruflichen Alltag künftig gelassener, gesünder und bewusster zu begegnen. Die Kosten für Lebensmittel und ein umfangreiches Skript (78 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

### **Termine**

Datum	Uhrzeit	Ort
14.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
15.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
18.09.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)