

Deinen Körper mit Freude bewohnen

Geht es Dir auch so, dass Du Deinen Körper meist erst dann wahrnimmst, wenn etwas nicht mehr funktioniert wie gewohnt oder sogar wehtut?

Im Westen sind wir durch einen materiellen Blick und den Fokus der Schulmedizin geprägt: Störungen werden behoben und manchmal sogar Teile ausgetauscht. Fast so, als sei unser Körper eine Maschine.

Dabei ist Dein Körper ein Wunderwerk! Die Kursleiterin Ananda möchte Dich in diesem Jahreskurs mit ihrer Begeisterung für den menschlichen Körper anstecken, denn ... für alles, was wir wirklich wertschätzen und achten, setzen wir uns ein. Und genau das ist ihr Anliegen: Dass Du Dich aus einer inneren Achtung und Freude heraus liebevoll um Deinen Körper und Dein Wohlbefinden kümmerst. Das ist die Grundlage, um gesund und glücklich zu sein.

Dafür lernst Du im Kurs die medizinischen Grundlagen Deines Körpers kennen. Du erfährst, wie er aufgebaut ist und wie alles harmonisch miteinander funktioniert. Dieses Wissen wird zu einer Basis für eigenverantwortliches Handeln in Arztgesprächen oder bei therapeutischen Entscheidungen und somit im Alltag ein großer Gewinn.

Gesundheit selbst in die Hand nehmen

Darüber hinaus lernst Du in diesem Jahreskurs verschiedene Techniken kennen, um Deine Gesundheit tagtäglich zu unterstützen. Leicht anwendbar und doch effektiv - es kann so einfach sein!

Du wirst in diesem Jahr auch lernen, achtsam zu werden ...

- für Dich und Deine Bedürfnisse,
- für die Signale Deines Körpers,
- für Deine Grenzen und Ressourcen,
- dafür, was Du wirklich brauchst.

Medizinisches Wissen meets spirituellen Blick

Das medizinische Wissen und die Begeisterung für das Wunderwerk des Körpers werden ergänzt durch Einblicke in ganzheitlich-energetische Zusammenhänge und einen geistig-spirituellen Blick auf Gesundheit und Krankheit.

Wie und mit welcher Energie nährst und umgibst Du Deinen Körper? Wie kannst Du ihn kraftvoll und gesund erhalten? Die Energie kommt dabei nicht nur aus Deiner physischen Ernährung und Deiner Atmung, sondern auch aus Deinen Gedanken und Worten. Dieser Kurs wird Dich darin unterstützen, eine innere Haltung zu entwickeln, die Dir mehr Leichtigkeit und Gelassenheit ermöglicht.

*Ein Jahreskurs wie eine Reise durch
Deinen Körper. Eine Reise, die Dich
Dir selbst näher bringen wird,
die Dich ermutigt und stärkt.*

Für wen dieser Kurs geeignet ist

Der Jahreskurs Gesundheit ist etwas für Dich, wenn Du

- ... neben der Familie Neues lernen willst.
- ... dabei keine Lust auf Prüfungsstress hast.
- ... etwas für Deine eigene Entwicklung tun möchtest.
- ... neugierig bist, wie der menschliche Körper funktioniert.
- ... Dir Kompetenz zu Gesundheitsthemen aneignen willst.
- ... in Dich selbst investieren möchtest.

Dieser Jahreskurs ist kein Ersatz für eine therapeutische oder ärztliche Behandlung.

Kursleitung

Ananda Ulrike Best, Jg. 1961



Wissens- und Weisheitslehrerin, Mutter dreier erwachsener Kinder und Großmutter von sieben Enkelkindern. Sie spricht aus 30 Jahren Berufserfahrung als Heilpraktikerin und Dozentin und inspiriert durch ihre eigene Begeisterung für das Wunderwerk unseres menschlichen Körpers. Ihr spirituelles Wissen fließt in jedes Thema mit ein und ermöglicht Dir einen wirklich ganzheitlichen Blick auf Deinen Körper und auf Dein Leben.

„Mit Freude lasse ich in diesem Jahreskurs meine Erfahrung als langjährige Dozentin in der Heilpraktiker-Ausbildung und in der Begleitung von Menschen auf ihrem Entwicklungs- und Heilungsweg einfließen.“

Ich freue mich, Dir fundiertes medizinisches Wissen zu vermitteln, Dir Hilfe zu sein, Deine eigene Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit zu vertiefen, den spirituellen Blick auf Gesundheit und Krankheit zu stärken und Dir Handwerkszeug mitzugeben für eine gesunde, heilsame und nährnde Lebensweise in Deinem Alltag.“

*Unsere wahre Aufgabe ist es,
glücklich zu sein.*

Dalai Lama

Voraussetzungen für die Teilnahme

Es braucht keine schulischen oder beruflichen Vorkenntnisse, um an diesem intensiven Jahr teilnehmen zu können. Auch Altersbeschränkungen gibt es keine.

Offenheit, Interesse und Freude, sich auf Neues einzulassen und in einer Gruppe zu lernen, sind die wichtigsten Voraussetzungen. Dann wird Ananda Dich mit ihrer Begeisterung für das Wunderwerk unseres Körpers und für das Geschenk des Lebens erreichen.

Raum zum Lernen und für Entwicklung entstehen dann wie von selbst. Achtsamkeit im eigenen Alltag zu praktizieren, Deine Wahrnehmung für Dich selbst zu verfeinern und Dir neue Sichtweisen zu eröffnen.

*Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.
Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung
zu bringen, das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

Weitere Kurse mit Ananda Ulrike Best:

Praxis – Workshop
Worte wirken
Die Kraft der Sprache

Jahres-Ausbildung
Psychologische Beratung

Erfahrungs- und Lern-Raum
Praxis in Therapie und Beratung

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf www.ascendium-akademie.de oder in unserer Flyerwand.

Kursdaten

Start: 14. Januar 2026

weitere Termine:

11.2., 11.3., 15.4., 06.5., 10.6., 01.7., 19.8., 16.9., 07.10., 11.11.

Zeiten:

11x mittwochs 9 – 12:30 Uhr
ca. 1 Termin/Monat

Kosten: 95 Euro/Monat

Gesamtkosten 1.140 Euro

Ratenzahlung ohne Aufpreis:

Das Ausbildungsentgelt ist, wenn nicht anders vereinbart, jeweils zum 1. des Monats zu zahlen für die Zeit von September 2025 – Juli 2026.

Teilnehmerzahl: 8 – 14

Organisatorisch-Praktisches

Für die Kurstage bitte Schreibzeug mitbringen.

Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf www.ascendium-akademie.de

Veranstaltungsort:



Das bin ich mir wert



Jahreskurs Gesundheit

Eine Reise durch Deinen Körper
zu Dir selbst

