

## Alexandra Paur

**Als ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Lebensstilberaterin, Humanenergetikerin und Kursleiterin begleite ich mit Freude und Anteilnahme Menschen seit nunmehr 25 Jahren, um ihnen Wege aufzuzeigen, ihr Wohlbefinden und ihre innere Balance fördern.**

Natürlich gesund leben, kreativ kochen und guter Geschmack sind meine Leidenschaft. Schon als Teenager habe ich meine Freunde mit exotisch angehauchten Speisen verwöhnt. Einen Beruf habe ich daraus nicht gemacht, doch meinem Hobby konnte ich mehr Raum geben, als ich Mitte der 1990iger Jahre eine Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung absolvierte und begann, mein ständig wachsendes Wissen in Erlebniskochkursen und Workshops weiter zu geben. Im Hotel Hermitage begleite ich seit 2016 Basen-Fastenkuren, Regenerations- und Detoxwochen sowie Seminare mit vegetarischer und veganer Verpflegung, Ernährungsberatung und energetischem Coaching.

### **Meine Ausbildungen:**

Ausbildung zur **Ganzheitlichen Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin**, (European Academy of Ayurveda, Birstein, D 1995-96)

Ausbildung zum **Ayurveda Practitioner nach Dr. Vasant Lad** (Ann Revington, Art of Living Akademie Bad Antoast, D 1997)

**Die Pharmakologie der Pflanzen im Ayurveda**, 2002-03 Jahresausbildung mit Dr. Vinod Verma, Biologin und Neurobiologin, Autorin mehrerer Bücher zu authentischem Yoga, Panchakarma und ayurvedischem Lebensstil in deutscher Sprache

**Ayurvedic Facial Massage and Marma Treatment** (Liz Luedemann, Liz Luedemann Art of Living Cosmetics, D 2006)

**Spirituelles Heilen**, Jahresausbildung (HP und Psychologe Helmut Kritzinger, Schule für Geistheilung und Bioenergetische Diagnoseverfahren, D 2008-09)

**CQM Chinesische Quantum Methode** (Gabriele Eckert, Int. Organisation for Quantum Methods, D seit 2010)

### **Kontakt:**

Lebensquell – Energie für ganzheitliches Wohlbefinden

Alexandra Paur, [office@lebensquell.net](mailto:office@lebensquell.net), [www.lebensquell.net](http://www.lebensquell.net)