



Ayurveda Seminar im Cilento 1.-6.Oktober 2011

Das Seminar beinhaltet:

Theorie:

- | | | |
|--|----|--|
| • Ayurveda – Was ist das? | <> | <i>Einführung in das älteste Medizinsystem</i> |
| • Was ist die Konstitution? | <> | <i>Die Verschiedenheiten kennen lernen</i> |
| • Welche Konstitution habe ich? | <> | <i>Konstitutionsbestimmung selbst erlernen</i> |
| • Was sind Doshas? | <> | <i>Bioenergien im Körper kennenlernen</i> |
| • Wie wirken die Doshas? | <> | <i>Vata, Pitta, Kapha reduzieren lernen</i> |
| • Die ayurvedische Ernährung | <> | <i>Krankheit vermeiden ist das Ziel</i> |
| • Was ist Ama? | <> | <i>Das Verdauungsfeuer entfachen</i> |
| • Kräuter-Gewürz- und Ölkunde | <> | <i>Was bewirken sie im Körper</i> |
| • Wie wende ich Ayurveda im Alltag an? | <> | <i>Hilfe zur Selbsthilfe</i> |

Praxis:

- | | | |
|----------------------------|----|---|
| • Yoga vor dem Frühstück | <> | <i>die Energien im Körper positiv beeinflussen</i> |
| • Meditation | <> | <i>in der Ruhe liegt die Kraft</i> |
| • Deeksha | <> | <i>Energiebehandlung, aktiviert die Selbstheilungskräfte</i> |
| • Ayurvedische Massage | <> | <i>Blockaden werden gelöst, Entspannung</i> |
| • Marmapunktmasage | <> | <i>Aktiviert die Selbstheilungskräfte, löst Verspannungen</i> |
| • Chakra-Massage | <> | <i>die Energiezentren des Körpers aktivieren</i> |
| • Ayurvedischen Frühstücks | <> | <i>gesundes und wohlschmeckendes herstellen</i> |

Tagesablauf:

- Sa. 1.10. Anreise und Begrüßung um 16.00 Uhr, Vorstellungsrunde, gemeinsames Abendessen
 So. 2.10. 8.00 Uhr Yoga 9.00 Uhr Frühstück 10.00-13.000 Uhr Seminar
 Mo. 3.10. 8.00 Uhr Yoga 9.00 Uhr Frühstück 10.00-13.000 Uhr Seminar
 Di. 4.10. 8.00 Uhr Yoga 9.00 Uhr Frühstück 10.00-13.000 Uhr Seminar
 Mi. 5.10. 8.00 Uhr Yoga 9.00 Uhr Frühstück 10.00-13.00 Uhr Massagen
 Do.6.10. 8.00 Uhr Yoga 9.00 Uhr Frühstück 10.00-13.000 Uhr Seminar

Anmeldungen unter:

regina-weinhold@web.de * www.ayurveda-gronau.de * Fon: 01751258087

