



Praxis für bewusstes Sein

ॐ Ayurvedische Ernährungs- und Lebensweise ॐ

Ayurveda ist die Kunst das tägliche Leben auf allen Ebenen mit den Gesetzen der Natur in Harmonie zu gestalten, mit dem Ziel die Gesundheit präventiv zu erhalten.

Inhalt des Kurses:

- Kennenlernen des eigenen Konstitutionstyps (grobe Bestimmung) & entsprechende Ernährungsempfehlungen
- Präventive Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit im Alltag
- Vorstellung ayurvedischen Gewürze & Heilkräuter
- die sechs Geschmäcker und deren Umsetzung in der täglichen Mahlzeit, Reinigungstechniken für den Hausgebrauch
- Kriya Yoga
- Schulung des Atems

Zielgruppe:

Alle, die an einem tieferem Verständnis von Gesundheit interessiert sind.