

Ayurveda - indische Naturheil- und Gesundheitskunde

Kursnummer	252GY4103
Beginn	Samstag, 22.11.2025, 12:00 - 18:00 Uhr
Dauer	2 U-Tage
Kursort	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
Gebühr	100,00 €
Teilnehmer	7 - 10
Kursleitung	Maria Schreiber

Kursbeschreibung:

Willkommen zu unserem Kurs über Ayurveda! In diesem Kurs tauchst du ein in die faszinierende Welt der natürlichen Methoden, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Im Ayurveda geht es nicht um die Beseitigung von Krankheiten, sondern um die Erhaltung der Gesundheit. Die 3 Energieprinzipien, die 3 Dosas, mögen im individuellen Gleichgewicht gehalten werden. Dafür wird das gesamte Leben wie das Umfeld mit einbezogen, der Tagesablauf, die Ernährung und die Rhythmik der Jahreszeiten. Befindlichkeitsstörungen zu erkennen und diese abzufedern, beugt der Entstehung von Krankheiten vor. Die Beschäftigung mit der dahinter stehenden Philosophie kann den Blick auf das Leben verändern.

Ziel des Kurses:

Verständnis der Grundlagen des Ayurvedas und der 3 Dosas, der 3 Grundenergieprinzipien

allgemeine Einordnung des Ayurvedas und dessen Anwendung

Einteilung und vorzeitiges Erkennen von Krankheiten und "Wehwehchen" nach ayurvedischen Prinzipien und deren Ausgleich

"East meets West": z.B. Aufklärung über Ayurveda Kuren in Indien im Vergleich zu Deutschland

Methoden:

Theorie referieren mit einem pragmatischen Ansatz

Übungen, die die Konzentration lenken inklusive Entspannung und Meditation

Übungen, die die Konzentration und Selbst-Wahrnehmung sublimieren

Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Schreibunterlage und Stift, kleinen Taschenspiegel, Teebecher, großes Tuch oder Decke, Yogamatte

In der Kursgebühr sind 5 € für das Skript, ayurvedischen Tee und die Nutzung ayurvedischer Öle enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2025	12:00 - 18:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03
29.11.2025	12:00 - 18:00 Uhr	Neustadt; VHS (am Schloss Landestrost), EG 03