

# Balance-Booster Ayurveda: Entdecke die Power der ältesten Heilkunst der Welt

Kursnummer	261GED010
Beginn	Dienstag, 24.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	1 U-Tag
Kursort	Online - Kurs: Digital Dienstag
Gebühr	5,00 €
Teilnehmer	0 - 99
Kursleitung	Uta Hesselbach

Ayurveda, die "Wissenschaft vom Leben" ist eine jahrtausendealte indische Heilkunst, die den Menschen in seiner Ganzheit betrachtet. Sie ist nicht nur ein Medizinsystem, sondern sie lehrt uns, wie wir durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele ein gesundes und erfülltes Leben führen können.

Dabei geht es nicht um Verbote oder Gebote, um Hokusfokus oder schwierige Körperübungen. Es geht um wichtige Dinge: Deine Gesundheit, Lebens-Qualität und Dein Wohlbefinden. Ayurveda kann Dich dabei auf einfache und umsetzbare Art und Weise unterstützen.

In dieser Einführung entdecken wir die grundlegenden Prinzipien von Ayurveda. Wir beleuchten, was es so einzigartig macht und wie es Dir helfen kann, Deine persönliche Konstitution, die sogenannten Dohas, besser zu verstehen.

Bist Du neugierig geworden?

Dann lerne gerne in unseren vertiefenden Kursen, wie Du durch einfache, im Alltag anwendbare Empfehlungen im Bereich Ernährung, Bewegung und Routine mehr Wohlbefinden in Dein Leben bringst.

Bist Du bereit, den ersten Schritt auf dem Weg zu einem (noch) bewussteren Umgang mit Deiner Gesundheit zu gehen?

Dann bist Du herzlich zu diesem Infoabend eingeladen.

## Besonderheit

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des "Digital Dienstag" statt. Für diese besonderen Kurse gilt eine Durchführungsgarantie und findet schon ab einer Anmeldung statt. Ermäßigungen sind für dieses Kursformat nicht möglich.

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Online - Kurs: Digital Dienstag