

Ayurved Naturheilpraxis Klaus Verstrepen  
- in der Praxis-Etage -  
Stephensonstr. 16  
14482 Potsdam  
mobil: 015787576125  
<http://www.ayurved.de/>



## **Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -**

### **Termine April 2016**

Seit den klassischen ayurvedischen Schriften bis heute war es immer ein Anliegen des Ayurveda den Menschen bei einem erfüllten Leben, frei von Krankheiten, zu unterstützen.

Hierbei geht es vor allem um Themen wie Lebensgestaltung, Gesundheitsvorsorge, wertorientiertes Handeln und Selbstfürsorge.

Zu vielen Bereichen des täglichen Lebens sind im Ayurveda Maßnahmen entwickelt worden, die unsere Lebensqualität dahingehend verbessern sollen.

Ich möchte diese Tradition aufgreifen und euch regelmäßig verschiedene dieser Themen vorstellen, wobei der praktische Ansatz, im Sinne einer - Hilfe zur Selbsthilfe -, im Vordergrund steht.

Je nach Interesse könnt ihr die Termine einzeln wahrnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **06.04.**

#### **Frühlingszeit - Ausleitungszeit!**

Die winterliche Ruhe und Gemütlichkeit führt häufig zu Schwierigkeiten bei der Umstellung auf die kommenden aktiveren Jahreszeiten. In vielen Kulturen werden deshalb im Frühjahr Verfahren und Kuren zur inneren Reinigung genutzt, um neue Kraft für das Jahr zu gewinnen.

Insbesondere im Ayurveda werden hierzu vielfältige Verfahren zur Ausleitung angewandt, von denen ich einige vorstellen werden.

### **13.04.**

#### **Drei starke Früchte für die Gesundheit**

Bei einer Vielzahl von Beschwerden wird das Komplexmittel triphala ("drei Früchte") im Ayurveda eingesetzt. Die Rezeptur aus Amla Frucht (*Phyllanthus emblica*), bellerische Myrobalane (*Terminalia bellirica*) und Schwarzbraune Myrobalane (*Terminalia chebula*) ist im Ayurveda bekannt für ihre Stoffwechsel harmonisierende und antientzündliche Wirkung.

Welche Vorteile wir zudem für die Sehkraft und die Funktion der Atemwege erwarten dürfen, wollen wir an diesem Abend besprechen.

**20.04.**

**Ashwagandha selber anbauen**

Ashwagandha (*Withania somnifera*) ist eine alte Heilpflanze die hierzulande als Winterkirsche oder Schlafbeere in der traditionellen Pflanzenheilkunde genutzt wird. Heute wird diese anspruchslose einjährige Pflanze gerne auch im eigenen Garten angebaut.

Wie das Stärkungsmittel Ashwagandha angebaut und laut Ayurveda genutzt werden kann, darüber wollen wir an diesem Abend sprechen.

**27.04.**

**Diese Abend fällt leider wegen terminlicher Überschneidung aus.**

Alle Treffen finden **Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr** in der **Ayurved Naturheilpraxis** statt.

Der Beitrag je Termin beträgt 10,00 Euro pro Person.

**Bitte meldet euch für die gewünschten Termine an.**

Ihr könnt dies über meine Webseite (siehe oben) machen, oder telefonisch unter:

**015 78 75 76 125**

Gerne gebe ich euch nähere Information.

Ich freue mich auf euch,

Klaus Verstrepen