

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



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

### **Termine August 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.

### **03.08.**

#### **Der Aufbau guter Gewebe**

Gut ausgebildete Körpergewebe sind ein Schlüssel für die Gesundheit. Im Ayurveda sind hierzu viele 'nährende' Therapien bekannt. Aber auch im täglichen Leben bieten sich Möglichkeiten für einen angemessenen Körperbau zu sorgen.

Insbesondere über günstige Ernährung und einen angemessenen Lebensstil wollen wir uns heute austauschen.

### **10.08.**

#### **Die Zwiebel im Ayurveda**

Die Küchenzwiebel (*Allium cepa* L.) ist nicht nur ein beliebtes Gemüse, sondern ist schon seit langem als potentes Heilmittel bekannt. Die Verwendungen in der traditionellen Heilkunde und dem Ayurveda sind dabei recht ähnlich.

Bekanntes und (hoffentlich) Neues sollen an diesem Abend besprochen werden.

**17.08.**

**Wer weiß was zu Karma und Wiedergeburt?**

Die Vorstellung von der Wiedergeburt des Menschen wird in Asien meist wie eine Tatsache behandelt. Ausschlaggebend für die Form der Wiedergeburt ist das individuell ethische Verhalten (Karma). Kein Wunder, dass Ayurveda auch diese Konzepte in seine Gesundheitslehre einfließen läßt.

Über die Stellung von Karma und Wiedergeburt im Ayurveda wollen wir an diesem Abend sprechen.

**31.08.**

**Der 'süße' Eibisch**

Eibisch (*Althaea officinalis* L.) wird im Ayurveda sehr wegen seiner ausgleichenden Wirkung auf alle drei dosha geschätzt.

Seinem 'salbenden' Charakter folgend, wollen wir uns weitere traditionelle Verwendung zusammen ansehen und erörtern.

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