

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



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine Februar 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.

03.02.

Über den Umgang mit Müdigkeit

Müdigkeit ist ein häufiges Symptom vieler Erkrankungen. Aber auch wenn keine Krankheit vorliegt, hat häufige Müdigkeit ihren festen Platz im Leben vieler Menschen.

Wirksame Maßnahmen gegen die Müdigkeit sind so unterschiedlich wie die Gründe, die zu Erschöpfung und Mattigkeit führen können.

In der Naturheilkunde und im Ayurveda werden viele, die Ursachen betreffende Methoden angeboten, von denen wir einige an diesem Abend ausloten wollen.

10.02.

Ghee - Das Gold des Ayurveda

Ghee, ist eine Nahrungs- und Heilmittelzubereitung die seit Jahrtausenden in vielen verschiedenen Kulturen angewendet wird. Da Ghee aus Butter hergestellt wird liegt ein Geheimnis seiner Wirkungen schon in der richtigen Wahl der Butter. Als milder 'Geschmacksverstärker' für eine fettarme Ernährung und als Trägersubstanz für fettlösliche Heilmittel in der Medizin ist Ghee von herausragender Bedeutung.

Wir wollen uns über die vielfältigen Möglichkeiten der Herstellung und Anwendung in der Küche und als Heilmittel verständigen und gemeinsam Ghee selber herstellen.

17.02.

Adaptogene für das innere Gleichgewicht (Teil III)

Körperliche Prozesse laufen idealerweise unbemerkt ab und werden dadurch spürbar indem sie uns Kraft, Ausdauer und Gelassenheit schenken.

Verschiedene Pflanzen und deren Zubereitungen unterstützen die Stärkung und Harmonisierung der körperlichen Funktionen.

Hier wollen wir der Wirkweise verschiedener Adaptogene aus der westlichen und ayurvedischen Heilkunde, die die Anpassung an körperlichen und seelischen Belastungen fördern, nachspüren.

24.02.

Wickel und Auflagen (Teil I)

Wickel und Auflagen, im Ayurveda als 'lepa' bekannt, sind als einfache Methoden der physikalischen und pflanzlichen Reiztherapie sehr gute Mittel um Stauungen zu lösen und den 'Fluss des Lebens' zu befördern.

Als beliebtes Hausmittel eignen sie sich besonders um die Selbstregulation des Körpers zu unterstützen. In diesem ersten Teil wollen wir über die Theorie, Indikationen und Kontraindikationen der Anwendungen sprechen und Erfahrungen austauschen.

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