

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



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

### **Termine Januar 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.

#### **06.01.**

##### **Mit indischem Weihrauch gegen entzündliche Prozesse**

Extrakte aus dem Harz des indische Weihrauch Strauchs (*Boswellia serrata* Roxb. ex Colebr.) sind mittlerweile auch in klinischen Studien gut erforscht.

Im Ayurveda wird das Harz vor allem bei Entzündungen des Atemtraktes, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, Rheuma und zur Schmerzlinderung eingesetzt.

Dabei zeigen sich erstaunliche Übereinstimmungen der traditionellen Anwendungen mit den Forschungsergebnissen der modernen Medizin.

#### **13.01.**

##### **Intuition und Heilung**

Auch nach rationalen Erwägungen, hat die Intuition zumeist das letzte Wort bei den Entscheidung, die wir treffen. Daher wird im Ayurveda der Schulung der intuitiven Kraft große Bedeutung zugesprochen.

Dieser Abend richtet sich an alle, die Techniken der meditativen Übung beherrschen und austauschen möchten und an alle, die die Übungen kennen lernen möchten.

Mein Beitrag stammt aus der buddhistischen Achtsamkeitstradition anapanasatibhavanayogam. (Bitte bringt bequeme Kleidung mit.)

**20.01.**

**Stärkungsmittel für das innere Gleichgewicht (Teil II)**

Körperliche Prozesse laufen idealerweise unbemerkt ab und werden dadurch spürbar indem sie uns Kraft, Ausdauer und Gelassenheit schenken. Verschiedene Kräuter aus dem Ayurveda unterstützen die Harmonisierung der körperlichen Funktionen.

Hier wollen wir der Wirkweise verschiedener Adaptogene, die die Anpassung an Stresssituationen fördern, nachspüren.

**27.01.**

**Was bedeutet 'Ausleiten' im Ayurveda?**

Verfahren zur inneren Reinigung durch Ausleitung 'toxischer Stoffe' aus dem Körper, sind fester Bestandteil vieler naturheilkundlicher Traditionen.

Im Ayurveda finden sich einfache, selbstständig durchzuführende, Verfahren bis hin zu Methoden der Ausleitungen im Rahmen einer Kur.

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 12.

Gerne gebe ich euch nähere Information.

Ich freue mich auf euch,

Klaus Verstrepen HP