

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



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

### **Termine März 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.

### **02.03.**

#### **Echter Kümmel in der Naturheilkunde**

Die 'Arzneipflanze des Jahres 2016' wird schon seit Jahrtausenden bei Verdauungsbeschwerden in der Naturheilkunde eingesetzt. Hier entfalten die Früchte der Pflanze vielseitige Wirkungen, die von Blähungswidrigkeit, über Krampflösung bis zum anregen des Appetit reichen. Was die Pflanze alles kann und was in ihr steckt, wollen wir an diesem Abend erforschen.

### **09.03.**

#### **Ashwagandha - mehr als ein beliebte Stärkungsmittel**

Die Winterkirsche oder Schlafbeere (*Withania somnifera*) genannte Pflanze gehört zu den am längsten angewendeten und am besten wissenschaftlich erforschten Heilpflanzen der Ayurveda-Medizin. Neben seiner häufigen Anwendung als Adaptogen (*vajikarana*) hat dieser 'indische Ginseng' auch nachgewiesen spezifische Wirkungen auf unser Nervensystem, Immunsystem und Schlafverhalten. In neuerer Zeit gewinnt der Selbstanbau immer mehr an Bedeutung.

Was wir von dieser Pflanze erwarten können, wollen wir an diesem Abend besprechen.

**16.03.**

### **Adaptogene für das innere Gleichgewicht (Teil IV)**

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.

**23.03.**

### **Wickel und Auflagen (Teil II)**

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 zweiten Teil wollen wir über mögliche Anwendungen und über den richtigen Einsatz und Techniken der Anwendungen sprechen und ggf. Erfahrungen austauschen.

**30.03.**

### **Tulsi - der 'heilige Basilikum'**

Indischer Basilikum findet sich als verehrungswürdige Pflanze in vielen indischen Gärten, weshalb er auch als 'heiliges Basilikum' bekannt ist. Neben seiner Schutzwirkung für Haus und Hof hat er auch einige Vorteile für die menschliche Gesundheit. Neben seiner Leber schützenden Wirkung ist die herausragende Bedeutung als 'Radikalfänger' gegen oxidativen Stress gut erforscht.

Wir wollen uns an diesem Abend mit noch weiteren Vorteilen der Anwendung befassen.

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