

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



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine Mai 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.

04.05.

Frühlingszeit - Ausleitungszeit!

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.

11.05.

Tulsi - das besondere Basilikum

Unter der unüberschaubaren Vielfalt der Basilikumarten nimmt das breitkrausige Basilikum (*Ocimum tenuiflorum*) eine besondere Stellung im Ayurveda ein. Einerseits als heilige Pflanze verehrt, hat Tulsi auch eine herausragende Stellung als Küchenkraut zur Verfeinerung der Speisen und als Heilmittel bei vielen Erkrankungen.

Den verschiedenen Wirkungen und Anwendungen werden wir uns an diesem Abend nähern.

18.05.

Von der Nahrungsmittelunverträglichkeit bis zur Nahrungsmittelallergie

Trotz intensiver Forschungen ist bis heute nicht bekannt warum manche Lebensmittelbestandteile eine allergene Wirkung entwickeln. Zugleich scheint die Zahl der Betroffenen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten anzusteigen. Am heutigen Abend wollen wir Strategien aus der ayurvedischen Medizin zur besseren Verträglichkeit der Nahrung besprechen.

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