

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



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine November 2015

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.

04.11.

Vitamin B12 Quellen bei veganer und vegetarischer Ernährung

Absoluter Verzicht auf tierische Produkte kann eine Ursache für einen Vitamin B12 Mangel sein. Da ein solcher Mangel zu ernsthaften Erkrankungen führen kann, ist es empfehlenswert dem Mangel dieses lebenswichtigen Vitamins aktiv vorzubeugen.

Was sind sinnvolle Vitamin B12 Quellen?

11.11.

Öle und Fette für eine gesunde Haut

Taila (Öle) und Ghee (Fett) spielen im Ayurveda nicht nur innerlich bei Ernährung und Medizin eine herausragende Rolle, sondern werden auch äußerlich zur Anwendung auf der Haut gebraucht. Traditionell wird nicht nur eine pflegende Wirkung für die Haut erwartet, sondern auch eine Veränderung des inneren Milieu im Körper.

18.11.

Stärkungsmittel für das innere Gleichgewicht

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

25.11.

Shatavari für die Frau

Shatavari - Asparagus racemosus (Willd.) - gilt im Ayurveda als wirksames Stärkungs- und Regenerationsmittel für die Frau. Neben der allgemein tonisierenden Wirkung zeigt die Pflanze ihre Fähigkeiten auch bei Frauen spezifischen Beschwerden.

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

Achtung!

Im **Dezember 2015** werden **keine Mittwochs-Treffen** stattfinden.

Ich bitte um euer Verständnis.