

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



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine Oktober 2015

07.10.

Gute Fette, schlechte Fette

Scheinbar widersprüchliche Informationen zum Thema Fett, sollen im Zusammenhang gesetzt und aus ayurvedischer Sicht beleuchtet werden. Wie bekomme ich 'gute Fette' und was kann ich gegen 'schlechte Fette' tun.

14.10.

wärmende Auflagen

Auflagen sind ein wunderbares Mittel um Wärme in den Körper zu bringen. Dadurch wird die Durchblutung gefördert, indem sich die Gefäße weiten. Neben einem entspannenden Effekt auf die Muskulatur, wird so die Immunabwehr gefördert.

21.10.

Rachenputzer - nasale Ölungen

Die nasale Ölung unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Nasen- und Rachenschleimhaut. Zudem werden Schleimhäute genährt und unwillkommene Substanzen am Eindringen gehindert. Eine weitere positive Wirkung ist die Reinigung des Nasen- und Rachenbereiches.

28.10.

ayurvedische Kräuter

Im Ayurveda haben Kräut Zubereitungen eine weitreichender Wirkung als die Heilung von Krankheiten. Sie sind auch Nahrungsmittel (v.a. Gewürze) und Nahrungsergänzungsmittel, die umfassend auf den Menschen wirken. Gerne könnt ihr hier eigene Erfahrungen mit einbringen.

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