

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



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

### **Termine September 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, werteorientiertes 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.

### **05.10.**

#### **Verdauung - einmal ayurvedisch gesehen**

Verdauung ist eine zentrale Aufgabe des menschlichen Körpers. Im Ayurveda wird eine gute Verdauung nach seiner Funktion beurteilt und ggf. diese Funktion durch förderliche Maßnahmen unterstützt. Wir werden heute darüber sprechen wie wir unsere Wahrnehmung für eine gute Verdauung ayurvedisch schulen können.

### **12.10.**

#### **Walnuss - nicht nur nervenstärkend**

Viele Pflanzen, aus der heimischen Phytotherapie werden gerne auch im traditionellen Ayurveda verwendet. Eine dieser 'Grenzgängerinnen' ist die Walnuss (*Juglans regia* L.) deren Rinde, Blätter und Früchte im Ayurveda als Stärkungsmittel und bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt werden. Über die Potenziale dieses Baums und deren Möglichkeit zur Anwendung geht es am heutigen Abend.

**19.10.**

### **gestörte Verdauung - ohne Krankheit**

Störungen der Verdauung haben nicht immer etwas mit manifesten Erkrankungen zu tun, sondern treten manchmal scheinbar ohne Grund auf. Die Beschwerden bei Verdauungsstörungen sind allerdings oft nicht minder unangenehm wie bei Erkrankungen des Verdauungstraktes. Was steckt aus ayurvedischer Sicht hinter diesen Beschwerden und wie können wir etwas dagegen tun, ist Thema des heutigen Abends.

**26.10.**

### **Ghee mit Kräutern**

Wir wollen gemeinsam ein mit Kräutern versetzte Butterfettpräparat (Ghrita) herstellen. Gerne könnt ihr Kräuter, die möglichst fettlösliche Inhaltsstoffe haben, mitbringen und wir werden diese dann verarbeiten. Zudem werden wir Möglichkeiten und Grenzen der Anwendungen eines Ghrita 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

### **Vorankündigung: - Ayurveda Kochschule -**

Am **Samstag, den 05.11. 2016**, von 17:00 bis 22:00 Uhr wird wieder eine **Ayurveda Kochschule** in Potsdam stattfinden.

Mehr Informationen und Anmeldung bei

**Astrid Buzin** (Geschäftsführerin)

SoupWorld Die Suppen Bar

Garnstraße 23, 14482 Potsdam