

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.

07.09.

Darmgesundheit ayurvedisch

Im Ayurveda werden verschiedene Zustände der Darmfunktion unterschieden, die sich durch geeignete Untersuchungen feststellen lassen. Individuell erfolgen dann angepasste Maßnahmen die eine regelgerechte Funktion unterstützen sollen.

Welche Maßnahmen sich als günstig darstellen können, ist das Thema an diesem Abend.

21.09.

Arjuna - für ein starkes Herz

Traditionell wird die Rinde des Arjuna Baums (*Terminalia arjuna*) im Ayurveda bei Herzschwäche und Rhythmusstörungen eingesetzt. Neben seiner kardiotonischen Wirkung hat die Anwendung des Baumes noch andere überraschende Effekte, denen wir auch nachspüren wollen.

28.09.

Samkhya - die Metaphysik des menschlichen Organismus

Im ayurvedischen Heilkonzept hat die universelle Sicht des Menschen als Teil seiner Umwelt eine tragende Rolle. Insbesondere das indische philosophische System des Samkhya hat hier eine herausragende Bedeutung. Wie sich praktisch die Sichtweise des Samkhya auf die medizinische Behandlung auswirkt, wollen wir an diesem Abend 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