

## Ayurvedatag – Genuss für die Sinne

Ein Tag um die ayurvedische Philosophie und Lebensart hautnah und mit allen Sinnen kennenzulernen

**NEU**



Referentin: Gertrud Eder, Heilpraktikerin

Die ayurvedische Philosophie basiert auf einer ganzheitlichen Denkweise und ist um die Förderung des Lebens an sich bemüht.

Massagen mit gewärmten Ölen sind ein Bestandteil der ayurvedischen Lehre. Warmes Öl ist eine Wonne –es rinnt über den Rücken oder die Stirn, salbt jeden Körperteil; und wir können wohlige Wärme, tiefe Kraft und Innern Frieden in jeder Faser unseres Seins erleben.

**Ein weiterer Bestandteil ist die Ernährung und die Kunst des Würzens.**

Die sechs Grundgeschmacksrichtungen sollen zum harmonischen Ausgleich gebracht werden, jedoch sich vor lauter Harmoniesucht nicht ganz aufheben sondern gegenseitig stützen und in Spannung halten. Man muss nur neugierig sein und ausprobieren. Wie riecht Kurkuma? Wie schmeckt Zimt und Anis in unterschiedlichen Kombinationen und wie können wir mit den unterschiedlichen Aromen und Gewürzen etwas Gutes für Leib und Seele tun?

Also seien sie neugierig und tauchen Sie ein in einen ayurvedischen Tag für alle Sinne. Finden Sie Harmonie für Körper, Seele und Geist, erleben sie Mantra-Musik, Meditation, Massage und genießen sie ein gemeinsam zubereitetes ayurvedisches Menü.



**Termin: 06.03.2010 von 9:30 – 17:00 Uhr**

**Kursgebühr: € 95.-, Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, ein kleines und ein großes Handtuch, Kleidung die eventuell ölig werden darf**

## Ayurvedische Eigenmassagen

Ölmassagen gehören im Ayurveda zu den „königlichen Behandlungsformen“ und haben sowohl in der Medizin als auch in der Gesundheitsvorsorge eine zentrale Funktion. Mit den kunstvollen Ausstreichungen und den verschiedenen Ölrezepturen wird der Körper entspannt, vitalisiert und entgiftet.

In der ayurvedischen Massage sprechen die Hände über liebevolle Berührungen und zarte Ausstreichungen zu unserem Körper und öffnen sanft die Tür zum Herzen. Mit einer Ölmassage können wir wohlige Wärme, tiefe Kraft und inneren Frieden in jeder Faser unseres Seins erleben.

