

Ayurveda – Genuss für die Sinne

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

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.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, ein kleines und ein großes Handtuch, Kleidung die eventuell ölig werden darf.



Termin: 04.11.2012 von 9:30 – 17:00 Uhr

Kursgebühr: € 95,-

Referentin: Gertrud Eder

Was ist Kalari?

Vortrag

Diese indische Kampf- und Heilkunst ist vor über 5000 Jahren entstanden. Sich mit Kräuterölen einzureiben und auf Lehm Boden Kalari zu trainieren gehört auch heute noch zum Alltag im südindischen Bundesstaat Kerala. Bei uns in Europa ist das Training natürlich an klimatische und räumliche Gegebenheiten angepasst, so dass es für Männer und Frauen jeden Alters zugänglich ist. Es werden bei dieser Kampfkunst verschiedene Stilrichtungen unterschieden. Manche wirken anmutig wie eine Bewegungsmeditation, andere faszinieren durch kraftvolle und blitzschnelle Bewegungsabläufe. Diese beinhalten verschiedene Kicks mit den Beinen, sowie zahlreiche Tierpositionen.

So gewinnt der Praktizierende sehr schnell an Stärke, Ausdauer und Flexibilität. Da Kalari nun auch in Deutschland immer beliebter wird, bietet dieser Vortrag eine gute Gelegenheit, etwas über geschichtliche Hintergründe und vor allem über die vielen positiven Wirkungen auf die Gesundheit zu erfahren. Außerdem werden ein paar einfache Übungen demonstriert, die auch zum Mitmachen einladen.

Termine: 14.03.2012 u. 10.10.2012, jeweils um 19:30 Uhr

Kursgebühr: € 12,-

Referentin: Anita Helzel



Referentin: Anita Helzel,
Heilpraktikerin



*Bitte melden Sie sich zu
den Seminaren frühzeitig an.*