

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



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine Juni 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, wertorientiertes 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.

01.6.

Die dosha und die Immunologie

Vata (Wind), pitta (Feuer), und kapha (Wasser) werden im Ayurveda als die drei dosha bezeichnet, die sich unterschiedlich auf unsere Fähigkeit zur Abwehr von Erkrankungen und unsere Selbsttoleranz auswirken. Auf der Grundlage moderner immunologischer Konzepte wollen wir Möglichkeiten aus dem Ayurveda zur Immunstärkung besprechen.

08.06.

Tulsi - das besondere Basilikum

Unter der unüberschaubaren Vielfalt der Basilikumarten nimmt das breitkrausige Basilikum (*Ocimum tenuiflorum*) eine besondere Stellung im Ayurveda ein. Einerseits als heilige Pflanze verehrt, hat Tulsi auch eine herausragende Stellung als Küchenkraut zur Verfeinerung der Speisen und als Heilmittel bei vielen Erkrankungen.

Den verschiedenen Wirkungen und Anwendungen werden wir uns an diesem Abend nähern.

15.06.

Von der Nahrungsmittelunverträglichkeit bis zur Nahrungsmittelallergie

Trotz intensiver Forschungen ist in der Medizin bis heute unbekannt, warum manche Lebensmittelbestandteile eine allergene Wirkung entwickeln. Zugleich scheint die Zahl der Betroffenen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten stark anzusteigen. Am heutigen Abend wollen wir nochmals Strategien aus der ayurvedischen Medizin zur besseren Verträglichkeit der Nahrung besprechen.

22.06.

Vata in Bewegung

Die Fähigkeit zur Bewegung wird im Ayurveda in Zusammenhang mit den Elementen Wind und Raum gesehen. Verantwortlich für einen 'reibunglosen' Bewegungsablauf ist das vata dosha, während ein zuviel an vata Störungen im Bewegungsapparat hervorrufen kann. Welche Vorgehensweisen uns, laut Ayurveda, vor Beschwerden im Bewegungsapparat schützen, soll an diesem Abend Thema sein.

29.06.

Methi - das wertvolle Heilnahrungsmittel

Bockshornsamensamen (*Trigonellae foenugraeci semen*) werden wegen ihrer vielen medizinischen Anwendungen im Ayurveda hoch geschätzt und haben auch als schmackhaftes Gewürz in der ayurvedischen Küche großes Ansehen. Über verschiedene innerliche und äußerliche Anwendung, sowie die Verwendung in der Kochkunst wollen wir uns heute austauschen.

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