

## Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe - Termine August 2017

**02.08.**

### **Menschen in Bewegung**

Bewegung ist ein natürlicher Ausdruck des menschlichen Körpers. Doch wann und wieviel Bewegung ist gesund? Im Ayurveda wird der individuell gesundheitlich förderlichen Bewegung großen Raum gegeben. Einige Anregungen sollen an diesem Abend besprochen werden.

**09.08.**

### **Gute oder schlechte Fette?**

Scheinbar widersprüchliche Informationen zum Thema Fett in der Öffentlichkeit, beleuchten wir im Zusammenhang und aus ayurvedischer Sicht. Die Fragen wann sind Fette förderlich und was sind 'schlechte Fette' werden an diesem Abend besprochen. Genauer wird auf die Eigenschaften von 'Ghee' eingegangen.

**16.08.**

### **Gelenkschutz**

Gelenke sind als 'schlecht ernährte' Gewebe anfällig für vielerlei Störungen, zudem brauchen sie lange Phasen der Regeneration bei verschiedenen Beschwerden. Was können wir aus ayurvedischer Sicht tun um einer Schädigung der Gelenke vorzubeugen und wie unterstützen wir deren Regeneration durch verschiedene Maßnahmen, wird heute das Thema sein.

**23.08.**

An diesem Abend findet leider keine Veranstaltung statt.

**30.08.**

### **Heilpflanzen und ihre Wirkungen auf die dosha**

Anhand ausgesuchter Heilpflanzen und ihren Wirkungen auf die dosha soll dem praktischen Nutzen für unsere Gesundheit nachgespürt werden. Wer sich noch nicht eingehend mit den dosha befasst hat, kann hier interessante Einblicke in den Ayurveda bekommen.

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.