

Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe - Termine September 2017

06.09.

Pflege des inneren Feuers

Die Stoffwechselleistung und die Immunabwehr werden im Ayurveda mit der inneren Produktion von Wärme in Verbindung gebracht. Dies macht Sinn, da alle Vorgänge im Körper Wärme produzieren und somit Wärme ein guter Indikator zur Beurteilung des individuellen Zustand des Menschen ist. Wie wir einfach unser inneres Feuer pflegen können und so unsere Gesundheit erhalten, wird das heutige Thema sein.

13.09.

Hing als Gewürz und in der Heilkunde

Hing (Ferula assa-foetida), auch bekannt als Asant, findet wieder seinen Einzug in der modernen Küche. Wegen seines speziellen Geruchs auch als Stinkasant bekannt, hatte dieses Gewürz eine lange Tradition in der heimischen Küche bis ins Mittelalter. Im Ayurveda ist Hing auch als Nerven- und Beruhigungsmittel und als krampflösendes Mittel bei Magendarmbeschwerden bekannt. Weitere interessante Informationen gibt es an diesem Abend.

20.09.

Ayurvedische Ernährung und Nährstoffbedarf

Ayurveda sieht in der Ernährung eine besondere Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Anders als im modernen Verständnis von der Nährstoffzufuhr steht die umfassende Sicht der Lebensmittel, ihre Zubereitung und Wirkung auf den Menschen im Vordergrund. Eine kleine Einführung in die ayurvedische Ernährung gibt es an diesem Abend.

27.09.

Sesam als Basismittel im Ayurveda

Sesam (Sesamum indicum L.) ist bekannt in seiner Verwendung als Basisöl in der ayurvedischen Massage. Über die umfassenden Qualitäten des Sesam und die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in Therapie, Küche und als Heilpflanze werden wir heute sprechen.

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.

Ayurveda Kochschule

Am **18.11.2017, von 17:00 bis 22:00 Uhr** wird wieder eine Ayurveda Kochschule in Potsdam stattfinden. Bei gutem Wetter nutzen wir dieses und kochen im Freien.

Anmeldung und Information:

SoupWorld (Geschäftsführerin: Astrid Buzin)

Garnstraße 23, 14482 Potsdam-Babelsberg

0163 5619601 o. E-Mail: kontakt@soupworld.de