



ARGE
YOGA & AYURVEDA

Ayurveda – Grundlagen für Yogalehrende und –Übende

„Potentiale zur Verwirklichung von Gesundheit entwickeln“

Die traditionelle indische Philosophie bildet die geistige Basis der Lehre des Ayurveda, (wörtlich: das Wissen vom Leben), die sich mit ganzheitlicher menschlicher Gesundheit und mit der Beziehung des Menschen zum Kosmos beschäftigt.

Wie Yoga ist Ayurveda an keine Glaubensinhalte, Weltanschauungen oder bestimmte intellektuelle Fähigkeiten gebunden. Beide Lehrsysteme bieten Verhaltensempfehlungen an, um Körper und Geist in Einklang mit der Intelligenz der Natur zu bringen.

Der Weg ist die Entwicklung des Bewusstseins. Die Werkzeuge, die uns in diesem Seminar unserem Ziel näher bringen, sind Yoga, Ernährung und Selbstbeobachtung auf Basis ayurvedischer Prinzipien. Diese Bausteine geben uns Methoden in die Hand, um das Bewusstsein in Körper und Geist zu entfalten und ermöglichen so, Balance im Organismus herzustellen.

Ziel des Seminars ist es, die Grundlagen des Ayurveda zu vermitteln und bei allen Themen einen Bezug zum Yoga herzustellen, sodass bei Yoga-Praktizierenden ein Bewusstsein für die gemeinsamen Wurzeln entsteht und sie vielfältige Anregungen für die eigene Praxis erhalten.

„Die Welt setzt sich in der ayurvedischen Philosophie aus fünf Elementen zusammen: Erde, Wasser, Luft, Feuer und Äther. So auch unser Körper. Er ist so etwas wie eine Welt im Kleinen. Daher müssen alle diese Elemente im Körper im richtigen Verhältnis zueinander vertreten sein: reine Erde, reines Wasser, reines Feuer oder Sonnenlicht, reine Luft und freier Raum.“

Mahatma Gandhi

Die „Tridosha-Lehre“ (Vata, Pitta, Kapha) ist das Kernstück der ayurvedischen Gesundheitslehre: drei energetische Grundkräfte, die aus den fünf Grundelementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther entstanden sind, wirken maßgeblich auf unsere seelisch-geistigen und körperlichen Funktionen.

Die Behandlungsmethoden im Ayurveda richten sich nach einem vielschichtigen Diagnoseverfahren, welches individuell Auskunft über den persönlichen Konstitutionstyp gibt. So geht es in erster Linie darum, ein mögliches Ungleichgewicht der Lebensenergien wieder ins Lot zu bringen und in einem weiteren Schritt um dauerhafte Stabilität und die Optimierung des gesundheitlichen Zustandes. Das Seminar bietet Yoga-Praktizierenden und -Lehrenden einen Einblick in das vedische Verständnis von Körper und Geist. Das ganzheitlich vermittelte Wissen ermöglicht eine individuelle, auf Gesundheit ausgerichtete Ernährung, Yogapraxis und Lebensführung.

Termin: Samstag 12.04. bis 18.4.2019 in Wien (Karwoche)

Kursort: Prana Yoga Studio, Mariahilferstr. 82, 1070 Wien

Preis: Euro 620,- Early Bird bis Ende Jänner 2019 und Euro 780,- ab Februar 2019

Kontakt für Anfragen: Christa Pusch, +43(0)6802308956, info@yogajetztleben.at

Frau Dr. ind. Padmini Ranagathan

- Ayurveda-Abschluss an der Venkaramana-Universität in Chennai
- Ayurveda-Praxis in Hyderabad und Ayurveda-Projekt Madurai
- Ayurveda-Seminare, organisiert von R. Sriram im Kontext von Yogatherapie
- Lehrtätigkeit „Yoga Therapie“ für europäische Yogalehrende in Mysore
- Ayurveda-Praxis in Mysore und Lehr- und Online-Kurse in Ayurveda

