

Kurs Steg 1 i Ayurveda

2-3 oktober 2010

Kursinnehåll

- Ayurvedas syfte och bakgrund.
- Grundlig genomgång av hur du känner igen Vata, Pitta och Kapha och hur de påverkar dig i din vardag. Kännetecknen på olika personers tillstånd i balans respektive obalans.
- Lär dig hur du kan känna igen och utnyttja dygnstider och årstider, sätta dem i relation till Vata, Pitta och Kapha, för att på så sätt kunna må bättre.
- Medvetande om hunger och mättnadssignaler. Tips för att kunna njuta mer av mat och dryck utan att skapa slaggprodukter och överflödsförolämn.
- Enkla och naturliga egenvårdsråd för att förebygga respektive rätta till vanligt förekommande obalanser i till exempel mage/tarm, leder/muskler, urinvägar, luftvägar och hud.

Kostnad 1.950 kronor

Anmälan senast 27 september till:

Ayurveda Hälsan

0910-16 000 eller

info@avhalsan.se

Välkommen!