

Yoga und Ayurveda: Ernährung und Psyche

| | |
|------------------|--|
| Kurzbeschreibung | Es gibt wohl in kaum einem anderen Bereich so viele Ideologien und Glaubensstrukturen wie in der Ernährung. Dies kann zu erheblichen Spannungen führen - besonders dann, wenn sich die persönlichen Überzeugungen nicht mit dem eigenen Verhalten decken. Welche Rolle spielt die Psyche in der Ernährung? Wie kann ich mich mit dem Thema aussöhnen? Dies sind Themen der Weiterbildung |
| Kursinhalt | Praxis & Theorie: Körperliche und feinstoffliche Yoga-Übungen zur Förderung der physischen und psychischen Verdauungskraft und Assimilation sowie zur Optimierung des Stoffwechsels. Praktische Übungen vor dem Hintergrund der spirituellen Psychologie. Psychosomatik des Ayurveda. Kräuterkunde und Rezepte mit besonderer Wirkung auf Gehirn und Psyche. |
| Ziel | Schulung des Bewusstseins für einen entspannten und intelligenten Umgang mit dem Thema Ernährung. Liebevolltes Miteinbeziehen der eigenen Natur, Geschichte und Situation für ein differenziertes sowie ganzheitliches Verständnis. |
| Kursleitung | Therese Matiegka, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, ausgebildet in ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie psychologischer Ayurveda-Therapie |
| Termine | 8. / 9. / 10. November 2019 |
| Anmeldeschluss | 15. Oktober 2019 |
| FN | 18 Stunden |
| TN-Zahl | min. 4, max. 12 |
| Ort | Yogazentrum Lotos, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel |
| Kosten | Aktivmitglieder von Yoga Schweiz: CHF 410.--, Nichtmitglieder: CHF 465.-- |
| Unterbringung | möglich im Yogazentrum Lotos |
| Rücktritt | Wird eine schriftlich bestätigte Anmeldung widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 1 Monat vor Kursbeginn CHF 100.--, 2 Wochen vor Kursbeginn 50%, bei Kursbeginn 100%. |
| Anmeldung | Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimeyerstr. 40, 4054 Basel, Tel 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch |
| Link | www.lotosyoga.ch |