



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

- **Yoga und Ayurveda / Aufbaukurs**

Ein Wochenende mit Sunita Ehlers

Datum: 14. – 15. August 2021

Kosten: 299.-

Zeiten: Samstag 09:00 – 17:30

Sonntag 08:30 – 17:00

Ort: Seminarraum in Hamburg

Wahlmodul

Inhalt:

In dieser Fortbildung geht es in die Tiefe des Ayurveda. Du hast nun schon ein Grundverständnis über die Doshas und ihre Qualitäten und lernst an diesem Wochenende wie du die Doshas und ihre Dysbalancen ausgleichen kannst. Außerdem gehen wir darauf ein, wie du mit Hilfe der ayurvedischen Ernährung dein Dosha ausbalancieren kannst.

- Ayurvedisches Verständnis von Krankheit und Gesundheit
- Dosha Bestimmung
- Dysbalance der einzelnen Doshas
- Diagnosestellung aus ayurvedischer Sicht
- Vorstellung der wichtigsten Heilkräuter
- Gewürze als Heilkräuter
- Zuordnung der Kräuter nach Organen
- Anamnese, Zielkundenfindung, individuelle Beratungen
- Ayurveda Ernährungsgrundlagen
- Dosha spezifische Ernährungsempfehlungen