

# AYURVEDISCHE PSYCHOLOGIE

## die Guna-s des Geistes

28.05. – 29.05.2023

Die ayurvedische Psychologie ist ein faszinierender und wunderbarer Zugang zu einem tieferen Verständnis des menschlichen Seins. Die verschiedenen Ebenen unseres Bewusstseins, unser Körper, unser Herz, unser Ego sind in einem ständigen Wechselspiel miteinander, beeinflusst durch unsere Doshas und die Eigenschaften des Geistes (sattva, rajas und tamas). Sich mit diesem Blick auf unser Wesen zu beschäftigen ist ein hilfreiches Werkzeug sich und andere Menschen, die eigenen Beziehungen privat und/oder beruflich besser zu verstehen, kennen zu lernen und so respekt- und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.

### Was dich erwartet

Theoretische Grundlagen zu den drei guna-s: Sattva, Rajas und Tamas also auch praktische Übungen zum Erkennen und Verstehen

Inhalte: Die Eigenschaften des Geistes sattva, rajas und tamas im Kontext der Doshas, Westliche psychologische Konzepte durch die ayurvedische Brille betrachtet; Die Koshas – Die Schichten (Energiehüllen) unseres Seins; Die Doshas in Beziehung; Anwendung der Prinzipien an sich selbst

### Zielgruppe

Psycholog\*innen und Therapeut\*innen, Lehrer\*innen, Trainer\*innen

Alle, die mehr über Ayurvedische Psychologie erfahren wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn\*



### Programm

#### Samstag:

10.00-10.30 Begrüßung, Erwartungsrunde

10.30-13.00 Theorie zu sattva – rajas – tamas

Mittagessen

14.30-15.45 Praxis zu sattva – raja – tamas

16.30-18.30 Theorie koshas und der Ayurvedischen Psychologie

Abendessen

Sonntag:

7.30-8.30 Yoga

9.30: Die Dosha-s in Beziehung und psychischer Ausdruck in der Körperhaltung

Mittagessen

14.30-17.00: Die Dosha-s und Guna-s umgelegt auf verschiedene Kommunikationsmodelle der westlichen Forschung (zb. Satir)

Jause und Abschlussrunde

## Leitung

Leona Mörth-Nicola, Renata Mörth

**Kosten** (inkl. 20 % MwSt.)

Nichtmitglieder 390 € / Nexenhof-Mitglieder und ÖBA-Mitglieder 370 €

## Ort

Nexenhof

## Anmeldung

Anmeldeformular, telefonisch oder per Email an den Nexenhof

+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich.

Die Seminare finden ab 5 Teilnehmer\*innen.

## Teilnahme- und Stornobedingungen

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

Das gesamte Workshopprogramm des Nexenhof findest Du auf unserer Homepage

<sup>1</sup> für die Ausbildung zur/m Ayurveda Wohlfühlpraktiker\*in sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 14 UE à 50 Minuten (6 UE à 50 Min Ayurveda Theorie / 6 UE à 50 Min Ayurveda

Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung / 1 UE à 50 Min Präventive Gesunderhaltung, 1 UE à 50 Min Yoga)

**Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100**

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at,

www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE: GIBAATWWXXX