

AYURVEDA & YOGA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Die Kraft unseres Immunsystems ist nicht auf eine einzige Komponente unseres Körpers zurückzuführen, sondern wie der Name schon sagt, auf ein umfassendes System, welches sich aus den verschiedensten Aspekten unseres Lebens zusammensetzt. Es ist ein Zusammenspiel aus mechanischen Barrieren wie etwa der Haut, spezifischen Zellen, die im Blut- und Lymphsystem zirkulieren, bestimmten Proteinen und nicht zuletzt unserer psychischen Verfassung.

Im Ayurveda wird das Immunsystem meist als *ojas* bezeichnet und ist ebenfalls von mehreren Komponenten abhängig: Ernährung, Verdauung, Stoffwechsel, Blut- und Lymphsystem, Balance der Körpergewebe (u.a. Fett, Muskeln, Knochen), mentale Stabilität etc.

Ob Schulmedizin oder Ayurveda, die Konzepte, die hinter dem Immunsystem stehen sind komplex und trotzdem ist es für uns alle möglich positiv auf die eigene Gesundheit einzuwirken!

Was dich erwartet

Tipps und Tricks aus unserem Ayurveda-Kästchen für ein starkes Immunsystem und mehr Gesundheit, ayurvedische Ernährung, 1 Abhyanga (Massage), 1 Shirodhara (Stirnguss), Lectures zu den verschiedenen Aspekten unseres Immunsystems mit Skripten, Yoga, Meditation, Entspannung

Wann

28.8. – 1.9. 2020 (Beginn: 15.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr)

Wo

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Kosten

€ 680,00 (Mitglieder) / € 760,00 (Nichtmitglieder) der Preis enthält 20% MwSt.

Anmeldung

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. Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

Das Seminar findet ab 5 Teilnehmer*innen mit höchstens 8 Teilnehmer*innen statt.

Programm

28. August:

14.00: Ankommen und Zimmerbezug

15.00: Yoga

16.30: Das Immunsystem und seine neun Säulen (Ernährung, Agni, Flüssigkeitsgewebe, Blut, Fortpflanzungsgewebe, Fett, Muskeln, Nerven & Stress, Vata-Dosha)

18.00: Atemübungen

18:30: Abendessen

29. August:

8.00: Körperübung im Freien - Wassertreten

8.30: Frühstück
Ab 9.30: Einzelanwendungen
12.30: Mittagessen
14.30: Blut & Flüssigkeitsgewebe
16.00: Selbstanwendungen für die tägliche Routine
17.15: Atemübungen
17.30: Abendessen
19.30: Körperwahrnehmungsübung

30. August:

8.00: Gehmeditation
9.00: Frühstück
10.00: Muskel & Fettgewebe
11.00: Vata-Dosha
12.15: Atemübungen
12.30: Mittagessen
14.30: Yoga
Ab 16.00: Selbstmassage & Sauna
17.30: Abendessen
19.30: Sitzmeditation

31. August:

8.00: Yoga
9.00: Frühstück
10.00: Ernährung & Verdauung
12.00: Atemübungen und Meditation
12.30: Mittagessen
Ab 14.30: Einzelanwendung
17.30: Abendessen
19.30: Om Singen

1. September:

8.00: Yoga
9.00: Frühstück
10.00: Kochkurs
12.00: Atemübungen
12.30: Mittagessen