

## Ayurvedisch Kochen – theoretische & praktische Einführung

Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin. In diesem Kochkurs stehen die ayurvedischen Grundprinzipien des Kochens und die individuell passenden Kombinationen von Zutaten und Gewürzen für verschiedene Ernährungstypen im Mittelpunkt.

Nach einer theoretischen Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre wird unter Anleitung von Dr. Satam ein ayurvedisches Menü zubereitet. Der Workshop vermittelt jedoch nicht nur ayurvedisches Wissen über die Zubereitung von Speisen, sondern auch über das Essen an sich als gesundheitsrelevante Aktivität. Ayurveda kann uns lehren, so zu essen, dass Verdauung, Stoffwechsel und unsere Gesundheit gestärkt werden. Der Workshop wird durch ein gemeinsames Mittagessen der frisch zubereiteten ayurvedischen Köstlichkeiten abgerundet.

Sa, 8.10.2011/10:00-14:30/Mesnerhaus Lieferung, Lieferingerhauptstraße 106  
Seminarkosten: € 40/€ 35\*



### Zur Person – Dr. Shubanghee Satam

**Dr. Shubanghee Satam** ist eine international renommierte Ayurveda-Ärztin und Yoga-Lehrerin. Nach langjähriger Tätigkeit als Ärztin in einem Krankenhaus, praktiziert sie aktuell als selbstständige Ayurveda-Ärztin und Yoga-Lehrerin in Indien, Europa und den USA. Sie gilt als gefragte Expertin und hält jedes Jahr Vorträge, Workshops und Einzelberatungen in zahlreichen europäischen Ländern. Außerdem ist Frau Satam als unabhängige Beraterin für führende Ayurveda-Firmen tätig.

### Anmeldung und Bezahlung

Die Anmeldung ist sowohl telefonisch wie auch per E-Mail möglich. Die Kursgebühr ist im Vorhinein zu entrichten. Auf Anfrage wird gerne ein Erlagschein zugeschickt.

INTERSOL - Verein zur Förderung INTERNationaler SOLidarität  
Imbergstraße 2/3, 5020 Salzburg, Tel: 0662/874723, E-Mail: office @intersol.at

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebeitrag nach Anmeldung:

Verein INTERSOL, Raiffeisenverband Salzburg, Kto.-Nr. 53959, BLZ 35000  
IBAN: AT32 3500 0000 0005 3959, BIC: RVSAAT2S (SWIFT)

*Unterlagen bzw. Rezeptmappen sind in den Kursgebühren inbegriffen!*



# Ayurveda-Woche

mit Dr. Shubanghee Satam

3. - 8. Oktober 2011



Ayurveda für Kinder • Ayurveda für ältere Menschen • Ayurveda & Frauengesundheit/Beauty • Ayurveda & Übergewicht • Stressbewältigung durch Ayurveda & Yoga • Einzelberatungen • Ayurvedischer Kochworkshop

veranstaltet von:



www.intersol.at



**Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, wird auch als „das Wissen vom langen Leben“ bezeichnet. Ziel dieses ganzheitlichen Ansatzes ist es, Menschen zu einem langen, gesunden und balancierten Leben zu verhelfen.**

### **Seminar: Ayurveda für Kinder**

Ein ganzer Zweig des Ayurveda widmet sich der Kindergesundheit. Das gesammelte Wissen der Jahrtausende alten Medizin umfasst die gesamte Kindheit und Jugend, von der Geburt bis zum Erwachsenwerden.

In diesem Seminar werden die folgenden Themen im Speziellen behandelt:

- Ernährung von Kindern
- Verbesserung von Konzentration/Gedächtnisleistung durch Ayurveda & Yoga
- Stärkung des Immunsystems im Kindesalter als Grundlage für Gesundheit im Erwachsenenalter
- Unterstützung der Kindergesundheit durch Kräuter und ayurvedische Methoden
- Ayurveda gegen ADHS, Allergien, Verstopfung und Verdauungsprobleme

**Mo, 3.10.2011/18:00-20:00 Haus Corso, Imbergstr. 2/Seminarkosten: € 30/€ 25\***

### **Seminar: Ayurveda für ältere Menschen**

Die Weltbevölkerung wird älter – bis zum Jahr 2050 wird 1/5 der Weltbevölkerung über 65 Jahre alt sein. Neben großer Erfahrung und Weisheit bringt das Älterwerden auch körperliche Veränderungen und oft Krankheiten mit sich.

In der ayurvedischen Medizin besteht ein eigener Bereich, genannt Rasayana, welcher sich auf die Probleme des Alterns fokussiert. Durch Rasayana kann der Alterungsprozess verlangsamt oder zumindest kontrolliert werden und somit eine hohe Lebensqualität erhalten bleiben.

Das Seminar behandelt typische Beschwerden des Älter Werdens und zeigt auf, wie mit Hilfe des Rasayanas ein Altern in Würde ermöglicht werden kann.

**Di, 4.10.2011/18:00-20:00/Haus Corso, Imbergstr. 2/Seminarkosten: € 30/€ 25\***

### **Seminar: Ayurveda & Frauengesundheit/Beauty**

Ayurveda ist weltweit bekannt für die Vielfalt an natürlichen Heilmethoden und –mitteln, die sich speziell an die Gesundheits- und Pflegebedürfnisse von Frauen richten. In diesem Seminar stehen jene Bereiche des Ayurveda im Mittelpunkt, die geeignet sind, die generelle und reproduktive Gesundheit von Frauen in allen Lebensabschnitten zu fördern. Es werden natürliche ayurvedische Tonika, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, körperliche Übungen und Therapieformen vorgestellt.

Inhaltlich stehen zum einen die typischen weiblichen Umstellungsphasen (prämenstruelle Phase, Menstruation, Menopause) und die Behandlung der damit auftretenden Beschwerden im Mittelpunkt. Zum anderen werden die ayurvedischen Methoden zur Schönheitspflege mit Schwerpunkt auf Haut- und Haarpflege vorgestellt.

**Mi, 5.10.2011/18:00-20:00/Haus Corso, Imbergstr. 2/Seminarkosten: € 30/€ 25\***

### **Seminar: Ayurveda & Übergewicht**

Übergewicht kann verschiedene Gründe haben – falsche Ernährung, ungesunde Essgewohnheiten, Stress sind nur einige davon. Ayurveda bietet viele Ansätze, um Übergewicht abzubauen und dadurch die körperliche Gesundheit und das Lebensgefühl zu verbessern.

Das Seminar gibt einen Überblick über mögliche Ursachen von Übergewicht aus ayurvedischer Perspektive und bietet konkrete Methoden zur Behandlung aus dem Ayurveda und Yoga an. Diese umfassen die Ernährung auf Basis der Bestimmung des individuellen Ernährungstyps, unterstützende Kräuter und natürliche Nahrungsergänzungsmittel, spezielle Massagen und Dampfbäder sowie gezielte Yoga-Übungen und Atemtechniken.

**Do, 6.10.2011/18:00-20:00/Haus Corso, Imbergstr. 2/Seminarkosten: € 30/€ 25\***

### **Seminar: Stressbewältigung durch Ayurveda & Yoga**

Stress – ob physisch oder psychisch kann eine negative Wirkung in unserem Leben entfalten. Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe, depressive Verstimmungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sind oft das Resultat. Oft ist man jedoch schon so an diese Symptome als Teil des täglichen Lebens gewöhnt, dass einem nicht bewusst ist, dass Stress eine der Hauptursachen darstellt. Ayurveda und Yoga können hier sehr effektiv Abhilfe schaffen.

In diesem Seminar werden konkrete Methoden vermittelt, um Stress abzubauen und unsere physische und psychische Gesundheit zu erhalten.

**Fr, 7.10.2011/16:00-18:00/Haus Corso, Imbergstr. 2/Seminarkosten: € 30/€ 25\***

### **Einzelberatungen**

Individuelle Beratungsgespräche ermöglichen eine typ- und themenspezifische Bestimmung passender Ayurveda- und Yogapraktiken in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Beauty. Die Dauer eines Beratungsgesprächs beträgt ca. 45 Minuten.

Termin nach Vereinbarung - Kosten: € 45/€ 40\*

**Do, 6.10.2011/14:00-18:00/Haus Corso, Imbergstr. 2  
Fr, 7.10.2011/12:00-16:00/Haus Corso, Imbergstr. 2**

\* Ermässigung für Studenten, Pensionisten und Arbeitslose

### **Mengenrabatt**

- 2 Kurse: - € 10
- 3 Kurse: - € 25
- 4 Kurse: - € 30
- 5 Kurse: - € 40

*Ein Teil der Kursgebühren kommt den INTERSOL-Kooperationen in Indien, Mittel- und Südamerika zugute!*