

„Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, wird auch als das Wissen vom langen Leben bezeichnet.“



Seminar: Ayurvedisch Kochen, theoretische & praktische Einführung

Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Ayurveda. 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 Einführung in die 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 als gesundheitsrelevante Aktivität an sich.

Sa. 08.10.16/10:00-15:00
ABZ, Kirchenstraße 34
€ 45/€ 38*

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. **(Alle Kochzutaten und Unterlagen sind inklusive. Voranmeldung bei diesem Seminar bitte verbindlich im Vorfeld!)**

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 Ayurveda-Ärztin und Yoga-Lehrerin in Indien, Europa und den USA. Sie gilt als gefragte Expertin und hält Vorträge, Workshops und Einzelberatungen in zahlreichen Ländern. Zudem ist Dr. Satam als unabhängige Beraterin für führende Ayurveda-Firmen tätig.



VORANMELDUNG ERWÜNSCHT (bei Kochworkshop verbindlich!)

Die Anmeldung ist telefonisch oder per E-Mail möglich. Die Kursgebühr ist in bar bei den Seminaren, oder im Vorhinein zu entrichten. Die Seminare werden simultan übersetzt. Kursunterlagen, Getränke und kleine Snacks sind in allen Kursgebühren enthalten.

INTERSOL - Verein zur Förderung INTERNationaler SOLidarität
Strubergasse 18, 5020 Salzburg, Tel: 0662/874723, E-Mail: office@intersol.at

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

*Fotos: 1. CC Kerala Tourism, flickr.com/2. CC Joe mon bkk, wikipedia.org/3. CC Krishnavedala, wikipedia.org/4. CC Ian MacKenzie, flickr.com/5. CC rhythmuswege, pxabay.com/6. CC WDnet, pixabay.com/



AYURVEDA - WOCHE

03. - 08. Oktober 2016

mit Dr. Shubanghee Satam (Indien)

Ayurveda für ältere Menschen • Ayurveda für Frauengesundheit/Schönheitspflege • Ayurveda gegen Übergewicht • Stressbewältigung & Yoga • Kochworkshop • Einzelberatungen

Veranstaltet von:

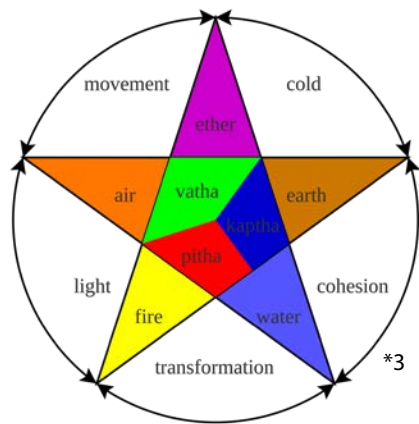
INTERSOL

Verein zur Förderung INTERNationaler SOLidarität

In Kooperation mit:



haus der möglichkeiten



Einführung in die Lehre des Ayurveda

Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, wird auch als „das Wissen vom langen Leben“ bezeichnet. Ziel dieser Lehre ist es, Menschen zu einem langen, gesunden und balancierten Leben zu verhelfen. Die international renommierte Expertin und Ayurveda-Ärztin Dr. Shubanghee Satam (Indien) bietet in diesem Vortrag eine fundierte und umfangreiche Einführung in die Grundlagen der jahrtausendealten Lehre. Diese Veranstaltung ist sowohl als vertiefender Einstieg für die folgenden Seminare konzipiert (bei den Seminaren ist generell aber kein Vorwissen nötig), aber auch als eigenständige Veranstaltung für alle Ayurveda-interessierten BesucherInnen.

Mo. 03.10.16/19:00-21:00
Strubergasse 18, 2. Stock
€ 32/€ 26*

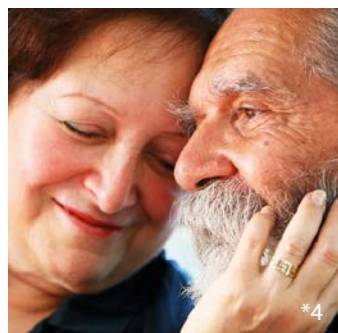


Do. 06.10.16/19:00-21:00
Strubergasse 18, 2. Stock
€ 32/€ 26*

Seminar: Ayurveda und Übergewicht

Übergewicht kann verschiedene Gründe haben – falsche Ernährung, ungesunde Essgewohnheiten und 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.



Seminar: Ayurveda für ältere Menschen

Die Weltbevölkerung wird älter – bis zum Jahr 2050 wird 1/5 der Weltbevölkerung über 65 Jahre alt sein. Neben 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 Herausforderungen 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 Älterwerdens und zeigt auf, wie mit Hilfe des Rasayanas ein gesundes Altern ermöglicht wird.

Di. 04.10.16/19:00-21:00
ABZ, Kirchenstraße 34
€ 32/€ 26*



Fr. 07.10.16/19:00-21:00
Strubergasse 18, 2. Stock
€ 32/€ 26*

Seminar: Stressbewältigung mit Ayurveda & Yoga

Stress - ob physisch oder psychisch - kann eine sehr negative Wirkung in unserem Leben entfalten. Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe, depressive Verstimmungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sind häufig 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. (Achtung: Dieses Seminar ist kein Yoga Kurs!)



Seminar: Frauengesundheit/Schönheitspflege

Ayurveda ist bekannt für die Vielfalt an natürlichen Heilmethoden, die sich speziell an die Gesundheits- und Pflegebedürfnisse von Frauen richten. In diesem Seminar stehen Bereiche im Mittelpunkt, die geeignet sind, die Gesundheit von Frauen in allen Lebensabschnitten zu fördern. Es werden natürliche ayurvedische Tonikas, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, körperliche Übungen und Therapieformen vorgestellt. Inhaltlich stehen zum einen Umstellungsphasen wie 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. 05.10.16/19:00-21:00
Strubergasse 18, 2. Stock
€ 32/€ 26*



Einzelberatungen (in englischer Sprache)

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*
Mi, 5.10.16, 10-12 & 14-16 Uhr/Strubergasse 18, 1. Stock
Do, 6.10.16, 10-12 & 14-16 Uhr/Strubergasse 18, 1. Stock

** Ermäßigung für Studierende, PensionistInnen & Nicht Erwerbstätige*
Mengenrabatt: 2 Kurse: - € 10 / 3 Kurse: - € 25 / 4 Kurse: - € 30 / 5 Kurse: - € 40