

PROGRAM

AYURVEDA UTBILDNING STEG 1

Dagarna varvas med yoga på morgonen, föreläsningar, grupparbeten, individuella övningar och tester. Ta med sköna kläder att göra yoga i. Lunch äter vi ute på stan och betalas av deltagarna.



Fredag 9:30-16:30

- Yogapass ca 45 min.
- Presentation och introduktion
- Ayurveda och dess historia
- Hur Ayurveda används idag
- De tre psyko-fysiska konstitutionerna
Vata, Pitta och Kapha
- Vad får doshorna ur obalans
- Vad får doshorna i balans
- Ayurvedatest
- Agni, matsmältningsselden
- Ama, slagg och hur det bildas
- Hunger och mättnadskänsla



Lördag 9:00-16:00

- Yogapass ca 45 min.
- Identifiera personlighetstyper
- Gunas (kvaliteter)
- Sattva, Rajas och Tamas
- Livsstilshjulet
- Prakriti & Vikriti
- Betendeförändring



Söndag 9:00-16:00

- Yogapass ca 45 min.
- Hur sjukdomar skapas utifrån det ayurvediska perspektivet
- Praghyaparadh
- Hur läkande och helande skapas
- Dagsrutiner
- Uppmärksamma hunger
- Tips och råd
- Handlingsplan
- Avslut och utvärdering

