

PROGRAM

AYURVEDA UTBILDNING STEG 2

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

- Yoga
- Presentation och introduktion
- Handlingsplanerna, feedback
- Frågor
- Ayurvedans 8 inriktningar
- Yogans 8 inriktningar
- Ayurvedisk anatomi och fysiologi
- De sju vävnaderna
- Shrotas, kanalerna i kroppen
- Gunas (kvaliteter)
- Pulsen och subdosorna
- Hunger och mättnadskänsla



Lördag 9:00-16:00

- Yoga
- Sjukdomsorsaker
- Sjukdomsstegen enligt Ayurveda
- Pragyaparadh
- Hur upptäcker vi obalanser?
Hud, naglar, tunga, ögon, hår, avföring,
svett, urin, slem, röst
- Vad får dosorna i balans
- Prakriti och vikriti
- Agni, matsmältningsselden
- Ama, slagg och hur det bildas
- Hunger och mättnadskänsla



Söndag 9:00-16:00

- Yoga
- Hur läkande och helande skapas
- Ojas, Prana och Tedjas
- Olika rytmer, dygn, sömn, mat, års- och livsrytm
- Miniutrensning
- Fortsatt grupparbete med Livsstils-anamnesen
och handlingsplan
- Tips och råd
- Hunger och mättnadskänsla
- Avslut och utvärdering

