

# PROGRAM

## AYURVEDA UTBILDNING STEG 3



### **Vad är Ayurvedisk psykologi?**

**Fredag 9:30-16:30**

- Meditation/yoga
- Presentaton och introduktion
- Handlingsplanerna feedback
- Frågor
- Repetition
- Ayurvedisk psykologi, test
- Sankhya -vediska kosmologin, ursprunget
- Spirituella principerna, tre kropparna
- Hur sinnet/medvetandet fungerar
- De 5 delarna av vårt inre själv
- Övning, "Uppmärksamhet"
- Meditationens anatomi



### **Hur skapas psykologisk balans?**

**Lördag 09.00-16.00**

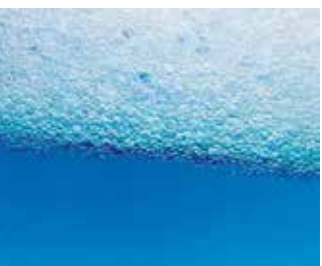
- Meditation/yoga
- Sinnets 4 nivåer
- Yogans psykologi
- Övningar
- De 7 chakrana
- SaNva, Rajas och Tamas
- Prana, Tedjas och Ojas
- De 7 andliga lagarna



### **Din egen väg till balans**

**Söndag 09.00-16.00**

- Meditation/yoga
- Maskulint och Feminint
- Personlig utveckling
- Andlig utveckling; Vad är det för dig?
- Övningar
- Meditation
- Egen handlingsplan
- Avslut



Dagarna varvas med föreläsning, grupparbete, yoga, övningar, meditation och enklare yogarörelser.



**SCHINKLER**  
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT