



Program Ayurvedautbildning steg 4

Fredag 9:30-16:30 "The Art of Eating"

- Meditation/yoga
- Presentation och introduktion
- Handlingsplaner och feedback
- Frågor
- Repetition
- Gunas utifrån matens perspektiv
- Hunger och mättnads-signal
- Matsmältningen ur ett ayurvediskt perspektiv
- Agni, matsmältningsselden och dess funktion
- Ama i matsmältningen

Lördag 9:00-16:00 Äta i balans

- Meditation/yoga
- Ätandets principer för balans
- Smakerna och dess inverkan
- Ätandet och dygnsrytm
- Ätande och årstidsrytm
- Matens effekter och dess kombinationer
- Fasta och detox, ur ett ayurvediskt perspektiv
- Varm och kall mat
- Prana i maten
- Ojas, maten som livselexir

Söndag 9:00-16:00 Mat som medicin & husapotek

- Meditation/yoga
- Matallergier ur ett ayurvediskt perspektiv
- Dravyaguna – ayurvedisk farmakologi
- Kryddor som balanserar
- Vata, Pitta och Kapha; att äta enligt sin dosha
- Eget husapotek och ayurvediska örtmediciner, recept
- Handlingsplan
- Avslut

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