

DIE DOSHAS UND DEINE KONSTITUTION

24.1. – 26.1.2025

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Ayurveda ist bekannt für seine Typenbestimmung. Was steckt dahinter? Wie wichtig ist die Konstitution und wie kann ich erkennen?

In diesem zweitägigen Workshop beschäftigen uns intensiv mit den Doshas, der Konstitution, ayurvedischen Blick auf Gesundheit und

Krankheitsentstehung als auch mit den drei Säulen des Ayurveda (Ernährung, Schlaf und Sexualität) und der täglichen Routine, die für ein gesundes und langes Leben hilfreich sind.



sie
wir
dem

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Anrechenbar als Basisworkshop für die Fortbildung Ayurveda für Pharmazeut*innen und PKA's

Was dich erwartet/Programm

Samstag

10.00: Einführung in den Ayurveda und Konstitution, Konstitutionstest

12.00: Atemübungen

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Die Dosha-s

15.30: Jause

16.00: Fortsetzung Dosha-s; Übungen zum Erkennen der Dosha-s

18.00: Atemübungen

18.30: Ayurvedisches Abendessen

Sonntag

07.30: Yoga

08.30: Frühstück

09.30: Der Ayurvedische Gesundheitsbegriff und Krankheitsentstehung

12.00: Atemübungen

12.30: Mittagessen

13.30: Persönliche Analyse zur Gesundheits-Routine

14.00: Die drei Säulen: Ernährung, Schlaf, Sexualität und Körperlichkeit

15.00: Pause

15.30 – 17.00: Tipps zur täglichen Routine

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 450 € / Nichtmitglieder 470 € (Inkl. Übernachtung)

Onlinekurs: Mitglieder 250 € / Nichtmitglieder 300 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 18 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

Ort

Die Seminare und Workshops finden am Nexenhof statt

Theorieeinheiten können auch online besucht werden

Anmeldung & Storno

Anmeldeformular, telefonisch oder per Email an den Nexenhof

+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich.

Die Seminare finden ab 5 Teilnehmer*innen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.



Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Tel +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at, www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233