

Ayurveda & Yoga - typgerecht leben

Beschreibung	<p>Ayurveda, das Jahrtausendealte indische "Wissen vom Leben" ist aktueller denn je: Jeder Mensch ist einzigartig und hat individuelle Eigenschaften. Wer diese kennt, weiss, wie er sein Leben danach ausrichten kann, um so in Zufriedenheit, Gesundheit und Erfüllung zu leben. Die Sehnsucht nach einem zufriedenen und gesunden Leben in Harmonie mit sich und der Umwelt steigt in unserer Gesellschaft. Je mehr Stress, Druck und Erwartungen zunehmen, desto mehr steigt die Sehnsucht nach einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil. Der eintägige Workshop gibt eine praxisorientierte Einführung in das Ayurveda-ohne dabei religiös oder esoterisch zu sein. Die Teilnehmer lernen ihre eigene Konstitution kennen und verstehen auf Basis des Ayurveda auch ihre Mitmenschen besser einschätzen zu können. Mit dem Wissen um die Bedürfnisse und Eigenarten der einzelnen Konstitutionstypen gewinnen die Teilnehmer neue Einsichten für ein erfülltes Familien- und Berufsleben.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• praxisorientierte Einführung in das System Ayurveda (Doshas, Gunas, Agni, Dhatus)• Welcher Konstitutionstyp bin ich? (individuelle Konstitutionsbestimmung)• Was sind die Besonderheiten meiner Konstitution und auf was sollte ich achten (körperliche und psychisch)• Welche Faktoren beeinflussen meine Konstitution (z.B. Jahres-/Tageszeiten, Alter, Einstellung, Ernährung...)• Individuell angepasste Lebensweise für mehr Balance und Energie• Aktivierende und entspannende Übungen für den Alltag
Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">• keine besonderen Vorkenntnisse notwendig• Freude und Interesse an Neuem
Zielgruppe	Alle Menschen, die bewusster Leben wollen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmer verstehen die Grundzüge des Ayurveda (Elemente, Ordnungsprinzipien, individuelle körperliche und geistige Konstitution)• Die Teilnehmer können sich unter Anleitung selbst einschätzen und lernen ihre Stärken und Optimierungspotentiale kennen• Die Teilnehmer kennen die wichtigsten Aspekte für ihre typgerechte Lebensweise• Die Teilnehmer verstehen wie sie in Harmonie mit ihrer Umwelt leben können, in dem Sie andere Menschen auf Basis des Ayurveda besser einschätzen lernen (Bedürfnisse und Eigenarten)
Zusatzinfo	Kursleitung: Stefan Geisse, Dipl. Betriebswirt FH, Yoga- und Meditationslehrer, Inhaber des Instituts Individuality
Datum	07.11.2015 / E_913033

**Klubschule Migros
Limmatplatz**

Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
www.klubschule.ch



Zeit	09:00 - 16:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 245.00
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, 8005 Zürich

**Klubschule Migros
Limmatplatz**

Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch
www.klubschule.ch

