



Schoren 10, 3206 Gempenach

## Yoga & Ayurveda: Vata Dosha

**Sonntag, 14.5.2023, 9.30 – 16.30**

**Wertschätzung: Fr. 160.-**

Yoga & Ayurveda haben eine lange Geschichte, und sie haben einander bis zum heutigen Tag beeinflusst und befruchtet. Yoga nutzt die Basis des Körpers – seine verborgenen Energien und seine natürliche Intelligenz -, um die höchsten Ziele des Geistes zu erreichen. Aufgrund seiner Heilwirkung ist Yoga eng mit Ayurveda verbunden.

Ayurveda ist die älteste bekannte Gesundheitslehre und Medizin der Welt. Seit Jahrtausenden wird sie in Indien praktiziert. Ayurveda baut auf den gleichen Grundlagen auf wie Yoga. Daher ist die Synergie der beiden von unschätzbarem Wert.

Erklärung der Grundlagen des Ayurveda, insbesondere der Konstitutionslehre mit dem Schwerpunkt **Vata Dosha**.

Dem Vata Dosha sind die Elemente Luft und Raum zugeordnet. Typische körperliche Eigenschaften sind ein feingliedriger Körperbau, geringes Gewicht und leichter Schlaf. Psychische Merkmale sind eine schnelle Auffassungsgabe, Begeisterungsfähigkeit, Heiterkeit und Feingefühl.

Ist das Dosha aus dem Gleichgewicht geraten, zeigen sich Merkmale wie Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme, Energiemangel, Nervosität, Orientierungslosigkeit und Schlaflosigkeit.

Die Körperstellungen und Atemübungen des Hatha Yoga werden in der Optimierung ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht betrachtet. Eine nach dem Dosha optimierte Praxis macht die Wirkung erlebbar und vertieft das Verständnis des Gelernten.

Entsprechend dem erhöhten Vata Dosha wird die Yogapraxis ruhig und erdend gestaltet. Das überschüssige Vata soll Richtung Erde bewegt und losgelassen werden. Die Verdauung wird angeregt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden mobilisiert. Mit Atemübungen wird das Nervensystem beruhigt und die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt gebracht.

Freue dich auf diesen Tag, der dir eine tiefe Erfahrung mit vata-senkender Yogapraxis ermöglicht.

**Wir freuen uns auf baldige Anmeldungen, denn die Plätze sind beschränkt.**

Ananda Oedipe: 078 684 93 96 / ananda.o@hotmail.com

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / devi.o@hotmail.ch