

## Ayurveda-Einführungskurs

Kurzbeschreibung	Ayurveda, das Wissen vom Leben, lehrt uns, die Prinzipien der Natur zu erkennen, die sich in uns selbst und in allen Lebewesen widerspiegeln, und erinnert uns an unser Eingebundensein in natürliche Zyklen. Dadurch gelingt es leichter, in Harmonie zu leben. Die ayurvedische Sichtweise basiert auf der selbstverständlichen Einheit und Einzigartigkeit jedes Individuums. Dieser Kurs beinhaltet Praxis und Theorie und vermittelt ein Grundlagenwissen sowie einige praktisch anwendbare Kompetenzen für das eigene Leben und den Yogaunterricht oder die Yogatherapie. Dabei teile ich gern auch meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen.
Kursinhalt	Ursprung, Definition, Hintergrund Ziele / Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Yoga / Gesundheitsverständnis / Krankheitsentstehung aus ayurvedischer Sicht / Die wichtigsten Prinzipien, Krankheitsverursacher, Stoffwechsel, Immunkraft / Gewebestoffwechsel und Psychosomatik / Ernährung und Psyche / Typgerechte Ernährung und Yogapraxis / Rhythmen und Routinen / Ayurvedische Reinigung und besondere Diäten / Kräuter- und Gewürzkunde, Rezepte.
Ziele	Selbsterfahrung und erweiterte Sichtweise auf sich selbst und andere / Stärkung der Selbstwirksamkeit durch neu gewonnene Erkenntnisse, wie man sich ausgleichen kann, dadurch Förderung des Wohlbefindens / Die Kompetenzen erlangen, ayurvedische Massnahmen im Alltag anzuwenden, das erworbene Wissen in die Yogapraxis/-therapie zu integrieren, einfache Empfehlungen zu geben.
Kursleitung	Therese Matiegka, dipl. Yogalehrerin, Komplementärtherapeutin OdA KT, Methoden Yogatherapie und Ayurvedatherapie
Termine	25.–27. Oktober 2024 (erster Tag ab 16.00 Uhr, letzter Tag bis 16.00 Uhr)
Anmeldeschluss	15. September 2024
FN*	15 Std.
TN-Zahl**	Min. 5, max. 10
Ort	Tara Yoga Basel, Klosterberg 15, 4051 Basel
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 450.–, Nichtmitglieder: CHF 495.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird eine schriftlich bestätigte Reservation widerrufen und springt niemand aus der Warteliste ein, werden folgende Kosten verrechnet: 6 Wochen vor Beginn des Seminars CHF 100.–, 3 Wochen vor Beginn des Seminars 50 % des Kursgeldes, bei Kursbeginn 100 %.
Anmeldung	Therese Matiegka, <a href="mailto:info@tarayoga.ch">info@tarayoga.ch</a> , 079 296 12 72
Link	<a href="http://www.tarayoga.ch">www.tarayoga.ch</a>