



Schoren 10, 3206 Gempenach



## Yoga & Ayurveda: Pitta Dosha

**Sonntag, 2.7.2023, 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 **Pitta Dosha**.

Dem Pitta Dosha sind die Elemente Feuer und Wasser zugeordnet, wobei das Feuer eine deutliche Dominanz hat. Typische körperliche Eigenschaften sind ein sportlicher Körperbau und eine gute Verdauungstätigkeit mit starken Hunger- und Durstgefühlen. Psychische Merkmale sind eine hohe Vitalität, zielstrebiges Handeln, ein temperamentvolles Gemüt und ein grosses Selbstvertrauen.

Ist das Dosha aus dem Gleichgewicht geraten, zeigen sich Merkmale wie Entzündungen, Sodbrennen, ständiges Hunger- und Durstgefühl, brennende Durchfälle, Reizbarkeit, autoritäres Verhalten und Intoleranz.

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 Pitta Dosha wird die Yogapraxis kühlend und herzöffnend gestaltet. Es wird nicht mit der vollen körperlichen Leistungsfähigkeit geübt. Die Bewegungen sollen sich leicht und fließend anfühlen. Emotionale Spannungen sollen abgebaut werden. Kühlende Atemübungen und herzöffnendes Mantrasingen vervollständigen die Praxis.

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

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

Ananda Oedipe: 078 684 93 96 / [ananda.o@hotmail.com](mailto:ananda.o@hotmail.com)

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / [devi.o@hotmail.ch](mailto:devi.o@hotmail.ch)