



Schoren 10, 3206 Gempenach

Yoga & Ayurveda: Kapha Dosha

Sonntag, 2.4.2023, 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 **Kapha Dosha**.

Dem Kapha Dosha sind die Elemente Wasser und Erde zugeordnet. Typische körperliche Eigenschaften sind ein kräftiger Körperbau, Ausdauer und körperliche Stärke. Psychische Merkmale sind innere Ruhe, Beständigkeit, eine langsame Auffassungsgabe und methodische Aktivität.

Ist das Dosha aus dem Gleichgewicht geraten, zeigen sich Merkmale wie Übergewicht, Schwerfälligkeit, Wasseransammlungen, Antriebsschwäche, körperliche und geistige Trägheit, Lethargie.

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 Kapha Dosha wird die Yogapraxis fordernd, aktivierend und variantenreich gestaltet. Der Körper wird erwärmt, der Stoffwechsel angeregt und Stoffwechselschlacken herausbewegt. Wichtig sind energetisierende Haltungen, brustkorböffnende Rückbeugen, das Gefühl der Weite und die Erhebung des Gemütes.

Freue dich auf diesen Tag, der dir eine tiefe Erfahrung mit kapha-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