



Made in India - Ayurveda
i Göteborg

Ayurveda - Vägen till Optimal Hälsa

Introduktion till Ayurveda

Låt oss dyka in i den fascinerande världen av Ayurveda, en holistisk hälsovetenskap som kan hjälpa dig att uppnå optimal hälsa genom att balansera kropp, själ och sinne.



Vad ingår i föreläsningen?

Pris 499 kr per person

Smörgås (finns glutenfri bröd och mjölkfri alternativt också), varm och kall dryck

En liten burk Ghee

Vara med på en utlottning av en Ayurvedisk behandling 60 min Abyanga,

Gratis snabb pulsavläsning efteråt för de som vill

Datum: Måndag 30/9 kl.18.00-21.00.

Plats: HEAL, Svarvargatan 1 (ingång från Tengrenstorpsvägen) i Vänersborg.

Det kommer finnas möjlighet för köp av Ayurvediska örtprodukter såsom Triphala, Ayurvediska böcker, klangskålar, råsidenvantar mm.

Lite kort information om Ayurvedans historia

De olika personligheterna/Doshor inom Ayurveda

- **Typiska egenskaper:** Kännetecknen för varje dosha, Vata, Pitta och Kapha.
- **Kroppsbyggnad:** Typiska kroppstyper för varje dosha.
- **Sinnesegenskaper:** Mentala och emotionella egenskaper.
- **Element:** De element som varje dosha representerar.
- **Årstider:** Hur olika årstider påverkar doshorna.
- **Dygnet tider:** Optimala tider på dygnet för varje dosha.
- **Motionsform:** Lämpliga träningsformer.
- **Säten i kroppen:** Vilka delar av kroppen som representerar varje dosha.
- **Kost:** Översikt över lämplig kost för varje dosha.

Organ och Vävnader

- Varför är dessa viktiga att ta hänsyn till inom Ayurveda?
- Vilken betydelse har dessa för de olika doshorna?
- Obalanser: Vanliga hälsoproblem kopplade till varje dosha.

Smaker inom Ayurveda

- Varför är dessa viktiga att ta hänsyn till inom Ayurveda?
- Vilken betydelse har dessa för de olika doshorna?



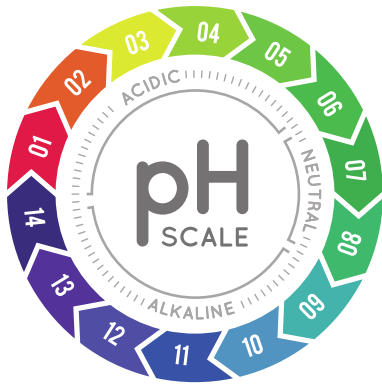
Obalanser hos Doshorna

- Vilka obalanser finns inom varje dosha?

Balans hos Doshorna

- Hur kan du balansera dina doshor och minska ama genom rätt kost och livsstil.

pH-värde - Alkalisk/Basisk och Sur Kropp



- Varför är det bra med en alkalisk kropp?
- Vad händer när kroppen är för sur?
- Vilken kost bör vi inta för att öka pH-värdet i kroppen?
- Gör en enkel pH-kontroll för att se om kroppen är basisk eller sur enligt Ayurveda.

Ama

- Vad är ama/slagg?
- Definition och betydelse av ama och ama-ackumulering
- Eliminera ama genom naturliga metoder för att rensa kroppen från ama enligt Ayurvedans principer.



Torrborstning med Garshan, råsidenvantar

