



## Ayurveda

Donnerstag, 6. Oktober 2011, 17.00 Uhr



### Shyney Vallomtharayil Ayurveda-Beraterin, Lach-Yoga-Lehrerin

Shyney Vallomtharayil absolvierte ihre Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Indien und durchlief dort auch eine spezielle Ausbildung als Lach-Yoga-Lehrerin.

Die erfahrene Gruppenleiterin ist ebenfalls ausgebildet für Wellness- und Klangschalen-Massagen.

Heute ist die 31-Jährige Abteilungsleiterin in einem Unternehmen, das sich auf Produkte spezialisiert hat, die bei der indischen Heilkunde zur Anwendung kommen.

Das Wort „Ayurveda“ setzt sich zusammen aus dem indischen Wörtern „Ayu“, das Leben, und „Veda“, Wissen, Wissenschaft. Ayurveda bedeutet somit: Das Wissen über das Leben.

Es ist ein über 6.000 Jahre altes indisches Medizinsystem, das ganzheitlich auf Pflanzenheilkunde basiert. Wichtige Kriterien sind hierbei Ernährung, Lifestyle, Yoga.

Diese Individualmedizin legt ihren Schwerpunkt auf Prävention und die Behandlung chronischer Erkrankungen.

Ich gebe einen Überblick über die Grundsätze von Ayurveda und hilfreiche Tips bei der Anwendung dieser ganzheitlichen indischen Medizin.

Bitte melden Sie sich zu diesem Kurs im Büro des Fördervereins an.