

YOGA & AYURVEDA: Ernährung und Psyche

Weiterbildungskurs mit Therese Matiegka

Kurze Beschreibung:

Es gibt wohl in kaum einem anderen Bereich so viele Ideologien und Glaubensstrukturen wie in der Ernährung: «Das ist gesund, das ist ungesund/unethisch. So sollte man essen, so auf keinen Fall...» - solche Überzeugungen können zu erheblichen Spannungen führen, besonders dann, wenn es nicht gelingt sich kongruent zu verhalten. Welche Rolle spielt die Psyche in der Ernährung? Wie kann ich mich mit dem Thema aussöhnen? Dies sind Themen der Weiterbildung.

Kursinhalt:

Praxis & Theorie: Körperliche und feinstoffliche Yoga-Übungen zur Förderung der physischen & psychischen Verdauungskraft und Assimilation sowie zur Optimierung des Stoffwechsels. Praktische Übungen vor dem Hintergrund der spirituellen Psychologie. Psychosomatik des Ayurveda. Kräuterkunde und Rezepte mit besonderer Wirkung auf Gehirn und Psyche.

Kursziel:

Schulung des Bewusstseins für einen entspannten, intelligenten Umgang mit dem Thema Ernährung. Liebevolltes Miteinbeziehen der eigenen Natur, Geschichte und Situation für ein differenziertes sowie ganzheitliches Verständnis. Körper und Individuum im Zentrum anstelle von Ideologien.

Kursleitung:

Therese Matiegka

Dipl. Yogalehrerin YCH / EYU
ausgebildet in ayurvedischer Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie psychologischer Ayurveda-Therapie

Termin:

22. – 24. Januar 2021

Kurszeiten:

Freitag	16.00 – 21.00 Uhr
Samstag	09.00 – 17.00 Uhr (1h Mittag)
Sonntag	09.00 – 16.00 Uhr (1h Mittag)

Anmeldeschluss:

8. Januar 2021

Anzahl Stunden:

Total 18 h

Anzahl TN:

min. 4 / max. 12

Ort:

Lotos Yoga Zentrum, Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel

Kosten:

Aktivmitglieder YCH: CHF 440
Nichtmitglieder YCH: CHF 495

Übernachtung:

Kostenlose Übernachtung im Lotos Yoga Zentrum nach Absprache möglich.



schweiz suisse svizzera



Anmeldung: Lotos Yoga Aus- Weiterbildung, Rütimyerstr. 40, 4054 Basel, Tel. 061 271 40 86, sekretariat@lotosyoga.ch

Rücktrittsbedingungen: Wird eine Anmeldung widerrufen, werden allfällige Kosten gemäss unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen in Rechnung gestellt: siehe AGB (Seite 3/3 www.lotosyoga.ch)

Link: www.lotosyoga.ch

www.tarayoga.ch

