



## EINFÜHRUNG UR-AYURVEDA

UR-Ayurveda ist das Ayurveda das aus dem Hinduismus rausgelöst ist und auf auf alle Gebiete der Welt angepasst werden kann. Es ist aufgebaut auf den universellen Gesetzen.

Um diesen Kurs zu besuchen braucht es keine Vorkenntnisse und keine spezielle Gaben.

Folgende Bereiche werden thematisiert

- ❖ Was sind Vata, Pitta, Kapha und wie entstanden sie
- ❖ Welches Temperament (Vata, Pitta, Kapha, VataPitta, VataKapha, PittaKapha) bin ich
- ❖ Welcher Planet ist meinem Temperament zugeordnet
- ❖ Wie erkenne ich die Temperamente anderer Menschen
- ❖ Was sind die Stärken und was die blinden Flecken in meinem Temperament
- ❖ Warum können Früchte im Winter über Jahrelangen verzehr den Körper schwächen
- ❖ Was bedeuten Pitta, Vata und Kapha Exzesse für unser Leben
- ❖ Elementare Wärme von Nahrungsmitteln und wie wichtig das für den Körper ist
- ❖ Welche Körperbereiche reflektieren welche Organe
- ❖ Stärkung der Verbindung zum inneren Selbst
- ❖ und ganz viel mehr

Yves Nagendra Eckert bringt allen diese Themen auf leicht verständliche und amüsante Weise näher. Es hat mein Leben verändert, denn es hat mich so vieles verstehen und annehmen lassen.