

# Ayurveda – Aufbruch in neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am 7. und 8. November in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein zweitägiges Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert.

Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedlichen Typen mit ausführlichen Lebensstil – und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen. Ein Drei – Gänge – Menü unter ayurvedischen Gesichtspunkten wird gemeinsam zubereitet und verzehrt. Das Seminar dauert am Freitag von 17.30 bis 21.30 Uhr und am Samstag von 11.00 bis 15.00 Uhr und kostet 75,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 5,-€ je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben.

Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin (zert.) und Krankenschwester in der integrativen Medizin und Naturheilkunde arbeitet, finden sich unter [www.ayurveda-geisler.de](http://www.ayurveda-geisler.de). Eine Anmeldung ist bis zum 31.10. unter 0 23 89 – 98 09 11 beim Umweltzentrum Westfalen möglich.