

Das Mentale in Ayurveda und im Yoga

mit Dr. Padmini Ranganathan



Dr. Padmini Ranganathan Master Ayurveda Studium am der Universität Chennai, Fortbildung in Kalaraiyapat, Mitarbeit in einer ayurvedischen Klinik in Hyderabad und einem Gesundheitsprojekt zur Entwicklung der traditionellen Ayurvedischen Medizin in Südindien.

Seit 2007 eigenes Ayurveda-Zentrum in Mysore (Sahyadri Ayuroushahhalayam) mit Ayurveda-behandlungen.

Fortbildungsveranstaltungen in Europa und Indien.

In Yoga sowie in Ayurveda spielt das Mentale eine maßgebliche Rolle.

In diesem Seminar wollen wir dieses Thema, sowie im Yoga als auch im Ayurveda näher betrachten.

„Mind“ in Yoga und Ayurveda

„Mind“ und Prana/Ojas

„Mind“ und Vayu

Lebensweise/Ernährung um eine Balance im Geist zu erreichen

„Mind“ und Dosha (Vata, Pitta, Kapha)

Manomayakosha

Inbalance: Stress, Depression, Schlaflosigkeit

Die Hatha-Yoga-Praxis wird dem Thema angepasst.



Termin: 8.5. - 10.5.2020
Seminarort: Cafe A(r)trio, Bischoffstr. 6, 63897 Miltenberg
Veranstalter: Yogaschule Miltenberg – Der indische Weg
www.yoga-ayurveda-praxis.de
Leitung: Dr. Padmini Ranganathan und Barbara Nagel