



Ayurveda für Yogalehrende Weiterbildung mit Birgit Jennissen

Dieses Seminar gibt eine Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre. Dabei wird der Schwerpunkt auf Inhalte gelegt, die Yogalehrende ergänzend im Yogaunterricht einbringen können. Einerseits wird das anatomische und physiologische Wissen des Ayurveda zur Vertiefung des Verständnisses der Wirkungsweise und Anwendung von Yoga-Techniken herangezogen. Andererseits werden Ernährungsempfehlungen, Lebensstilkonzepte und Hausmittel vorgestellt, die die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung des gesundheitlichen Wohlbefindens fördern.

Folgende vier Themenbereiche werden an diesem Wochenende behandelt:

1. Die Bioenergien (Doshas) Vāta, Pitta und Kapha verstehen

Der erste Themenbereich konzentriert sich auf das Wissen über die fünf Elemente der Natur und die drei Bioenergien (Doshas), die sich daraus bilden. Die Teilnehmer/innen erhalten ein Verständnis davon, wie diese Energien die physiologischen und psychologischen Funktionen leiten und über deren Präsenz als Einflussfaktoren in unserer Lebenssituation.

2. Ermittlung der persönlichen Konstitution (Prakriti) und der Ungleichgewichte (Vikriti)

Der zweite Teil vermittelt das Handwerkszeug zur Ermittlung der persönlichen Konstitution und der Dasha-Ungleichgewichte, die für bestimmte Beschwerden und Erkrankungen verantwortlich sind. Mit Hilfe von Beobachtungen und Fragebögen kann jede/r Teilnehmer/in dies für sich selbst testen.

3. Anwendung der Basisprinzipien des Ayurveda auf die Praxis und Vermittlung des Yoga

Der dritte Teil gibt einen Überblick darüber, wie verschiedene Yoga-Techniken die Doshas beeinflussen. Dies führt zum Verständnis der Anwendung des Yoga unter Berücksichtigung der individuellen Konstitution und Gegebenheiten einer Person.

4. Ayurvedische Ernährungslehre und Lebensstil-Empfehlungen zur Harmonisierung der Doshas

Der vierte Teil gibt einen Überblick über die Vielfalt der Möglichkeiten zur Harmonisierung der Doshas. Aufgezeigt werden hierfür Ernährungs- und Lebensstil-Optionen, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen.



Birgit Jennissen, Diplom-Oecotrophologin

Yogalehrerin BDY/EYU

Weiterbildung in Yoga-Philosophie und Yoga-Therapie im Einzelunterricht bei R. Sriram
Schülerin von R. Sriram

Mitarbeit bei der Erstellung des Yogasutra-Buches von R. Sriram

Ausbildung in Ayurveda-Therapie bei dem indischen Ayurveda-Arzt Dr. E.P. Jeevan

Selbständig tätig in eigener Yogaschule (Gruppen- und Einzelunterricht in der Tradition
T.K.V. Desikachar)

Vom BDY zertifizierte Moderatorin für Lehrproben in der Yogalehrausbildung

Vom BDY anerkannte Schulleiterin für die Yoga-Lehrausbildung

Von T.K.V. Desikachar autorisiert für die Ausbildung von Yogalehrenden in der Tradition
T. Krishnamacharya / T.K.V. Desikachar

Termin: 3. - 5. November 2017

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Seminargebühr: 180,-- Euro (inkl. Umsatzsteuer)

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare_yogakurse.html