



## Ayurveda

Ayurveda - Essentielle Grundlagen

### Schule für Körpertherapie

Hönggerstr. 117  
CH 8037 Zürich

Tel 044-262 55 77  
Fax 044-262 55 72

e-mail: [info@schule-koerpertherapie.ch](mailto:info@schule-koerpertherapie.ch)  
[www.schule-koerpertherapie.ch](http://www.schule-koerpertherapie.ch)

# Ayurveda - Einführung



Ayurveda gleicht einem grossen Ozean, wir lernen fortwährend seine Wellen und Strömungen kennen zu lernen. Finden wir die Kraft um zum unendlichen Horizont zu segeln und ein neues Universum der Heilung und Transformation zu betreten Dr. K.D. Srivastava

## Wissenschaft des Lebens

Ayurveda ist die traditionelle indische Heilkunst, in der Geist, Körper und Seele - bei Diagnose und Behandlung von Krankheiten - gleichermassen berücksichtigt werden. Ayurveda ist über 5000 Jahre alt und Grundlage für alle anderen medizinischen Wissenschaften.

Ayurveda (Sanskrit) kann übersetzt werden mit: ‚**Wissen vom Leben**‘.

D. Frawley, ein amerikanischer Ayurveda-Experte meint: *Die Grundregel lautet - Was immer wir selbst tun können um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.*

Ziel der ayurvedischen Heilkunst ist die Vermeidung von ernsthaften Erkrankungen, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten ändert. Die einzigartige Konstitution jedes Menschen aufgrund seiner Energien ist von grösster Bedeutung. Bei Geburt befinden sich die 3 Doshas im individuell richtigen Verhältnis, Ayurveda versucht diesen Zustand (Pakriti genannt) wieder herzustellen.

Der Kursleiter Dr. D.K. Srivastava gehört heute in Indien zu den wichtigsten Exponenten der ayurvedischen Medizin. Er referiert regelmässig auf Ayurveda-Fachkongressen im In- und Ausland, er hat viele Auszeichnung für seine Arbeit erhalten. Dr. Srivastava ist ein Pionier der ayurvedischen Medizin auf dem Gebiet von chronischen und unheilbaren Krankheiten, zudem zählt er zu den besten Pulsdiagnostikern Indiens.

**2011:** Dr. Srivastava plant in Zusammenarbeit mit der Schule für Körpertherapie eine EMR anerkannte Ayurveda-Massage Ausbildung anzubieten.

## Ayurveda - Essentielle Grundlagen (EK-Ayur 1) / 4 Tg.

### Inhalt:

- Konzept und Prinzipien des Ayurveda
- Einführung in ayurvedische Anatomie und Physiologie
- Die Kunst des gesunden Lebens, gesundheitserhaltende Massnahmen
- Körperübungen des Yoga
- Einführung in die ayurvedische Physiologie: dosa-Lehre (vata, pitta, kapha)
- Einführung in die Ayurveda-Diagnostik
- Überblick über das Therapiespektrum des Ayurveda

### Kursziele: Sie sind in der Lage

- die Grundlagen des Ayurveda zu diskutieren
- die Typologie des Ayurveda praktisch anzuwenden
- gesundheitsfördernde, -erhaltende Übungen auszuführen
- eine einfache Ayurveda-Diagnostik anzuwenden

Voraussetzung: keine

Kosten: Fr. 700.00

Kurszeit: 09.30 - 18.00 Uhr (28 Std.)

Kursleitung: Dr. D.K. Srivastava

## Daten

Zürich

22.-25.5.2010

## Schule für Körpertherapie

Hönggerstr. 117  
CH 8037 Zürich

Tel 044-262 55 77  
Fax 044-262 55 72

e-mail: [info@schule-koerpertherapie.ch](mailto:info@schule-koerpertherapie.ch)  
[www.schule-koerpertherapie.ch](http://www.schule-koerpertherapie.ch)

