

Ayurvedisk grundutbildning Steg 1

26-27 augusti 2017

Plats: Östra Nygatan 91, Skellefteå

Kurstider: Lördag 9.30-16.00 Söndag 9.00-16.00

För mer info och anmälan:

0910-16 000 eller info@ayurveda-friskvard.se

Hemsida: www.ayurveda-friskvard.se

Kursavgift: 2.150 kr (Lätt lunch ingår)



Kursavgiften kan delbetalas:

Anmälningsavgift 500 kr till bankgiro 383-2862, **senast 5 augusti.**

Återstående belopp betalas in en vecka före kursstart eller delas upp efter överenskommelse.

Kursinnehåll

- Grundlig genomgång av hur du känner igen Vata, Pitta och Kapha. Kännetecknen på olika personers tillstånd i balans respektive obalans.
- Var sak har sin tid. Hur vi påverkas av, och kan förhålla oss till dygnstider och årstider samt sätta dem i relation till Vata, Pitta och Kapha, för att spara energi och må bättre.
- Ätandets konst. Måltidsmedvetande, hunger och mättnadssignaler samt tips för att kunna njuta mer av mat och dryck utan att skapa slaggprodukter och överflöds-kilon.
- Egenvårdsråd. Enkla och naturliga åtgärder för att förebygga respektive rätta till vanligt förekommande obalanser.



Ayurveda & Friskvård