

# Ayurvedisk grundutbildning Steg 1-3

**Plats:** Östra Nygatan 91, Skellefteå

**Kurstider:** Jag tar emot intresseanmälan och bestämmer datum vid 5 anmälda.

**Steg 1:** Lördag 9.30-16.00 Söndag 9.00-16.00

**Steg 2:** Måndag 9.00-16.00 Tisdag 9.00-16.00

**Steg 3:** Onsdag 9.00-16.00 torsdag 9.00-16.00

0910-16 000 eller [info@ayurveda-friskvard.se](mailto:info@ayurveda-friskvard.se)

**Hemsida:** [www.ayurveda-friskvard.se](http://www.ayurveda-friskvard.se)



## Kursavgift:

**Steg 1:** 2150 kr FÖRKUNSKAPER: Inga

**Steg 2:** 2150 kr FÖRKUNSKAPER: Steg 1

**Steg 3:** 2150 kr FÖRKUNSKAPER: Steg 1-2

**Du kan välja att gå 1, 2 eller alla tre stegen**

## Kursinnehåll:

### STEG 1

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.

### STEG 2

Agni – livsgnistan – förutsättningen för all transformation. Flera former av Agni på olika ställen i kroppen. Tecken på balans och obalans samt åtgärder.

Kroppens sju vävnader. Hinder och möjligheter för en sund själ i en sund kropp. Smakernas betydelse och sekvens. Hur de inverkar på Vata, Pitta, Kapha under matsmältningens olika faser. Pulsavläsning och andra metoder för att urskilja ditt hälsotillstånd. Vi går igenom grunderna och övar vid flera tillfällen. De sex stadierna av sjukdomstillstånd. Från tillfälliga obalanser i Vata, Pitta, Kapha till kronisk sjukdom.

### STEG 3

Ayurvedisk definition på en frisk person ur fysisk, mental, känslomässig och andlig aspekt.

Du får successivt nycklar som öppnar fler dörrar, nu till Vata, Pitta, Kaphas underavdelningar, så kallade subdoshor, och deras specifika områden och funktioner i kroppen. Subdosborna lär du dig avläsa och tolka i din egen puls. Du får uppleva ljudvibrationers helande kraft för olika områden inombords.