



Lev Ayurveda

Workshop om Indiens tidløse gave til os

*et unikt samarbejde med den ayurvediske læge
Dr. Rohit Borkar fra Indien,
Iyengar-yogalærer **Ilse Gaardahl**
og forfatter til bogen *Ayurveda for Begyndere*
Lise Faurschou Hastrup*

City-Yoga Skanderborg lørdag den 15. juni kl. 10 – 15.30

Kunst- og Kulturcentret Tuskær, Fjaltring søndag den 16. juni kl. 10 – 15.30

Vi serverer en på én gang seriøs og humoristisk workshop om ayurveda med et forfriskende twist, der gør emnet let forståeligt og underholdende.

Det foregår på dansk og letforståeligt engelsk med mulighed for oversættelse.

Ayurveda er Indiens over 5000 år gamle sundhedssystem, hvis formål er at opnå harmoni i krop og sjæl. Ayurveda beskriver alting ud fra fem elementer: æter, luft, ild, vand og jord, der i kombinationer udgør dosha'erne (grundtyperne) **Vata**, **Pitta** og **Kapha**. Alle mennesker har en konstitution, som domineres af en eller flere doshaer. Vi sætter her doshaerne ind i en sammenhæng, så du vil kunne nikke genkendende til hvilken dosha du selv, din ægtefælle og din nabo er...og du vil få en ny fornemmelse af, hvorfor vi reagerer så forskelligt.

Vi fortæller om de ayurvediske anbefalinger for livsstil, mad og måltider. Vi instruerer i enkle yogaøvelser til hver type, og du vil få en forståelse af, hvordan du med enkle tiltag kan optimere dit velbefindende fysisk og psykisk.

Dr. Rohit Borkar er ayurvedisk læge. Han er uddannet i ayurveda- medicin og kirurgi (B.A.M.S.). Vi har arbejdet sammen med Dr. Rohit Borkar i flere år. Dr. Rohit har praktiseret Ayurveda i mere end 18 år. Han har i dag to klinikker i Goa. Se www.ayurvedagoa.org

Ilse Gaardahl har undervist i yoga i mere end 25 år. Certificeret Iyengar Yoga lærer i 1996, med en 3 årig yogaterapeutisk IyengarYoga uddannelse afsluttet i 2015. Samt Individuel og Gruppe- krop-gestaltuddannelse fra Institut for Gestalt analyse afsluttet i 2000. Ilse er indehaver af CITY-YOGA. Se www.city-yoga.dk

Lise Faurschou Hastrup har 25 års erfaring som selvstændig madvejleder. Lise holder foredrag om ayurveda og giver individuelle mad- og måltidsvejledninger ud fra de ayurvediske principper. Lise er forfatter til bogen "Ayurveda for Begyndere" som udkom i 2016. Lise er daglig leder på Tuskær. Se www.tuskaer.dk / www.lisef.dk.

PRIS: 475 kr. inklusiv let ayurvedisk frokost + kaffe/te

Tilmelding til City-Yoga i Skanderborg den 15.juni: www.city-yoga.dk. Se under kurser "Lev Ayurveda" eller send en mail til ilse@city-yoga.dk. Der er endvidere mulighed for individuel konsultation med Dr. Rohit.

Tilmelding til Tuskær i Fjaltring ved Lemvig den 16. juni: Send en mail til tuskaer1210@gmail.com eller send sms på 61708256. Der er endvidere mulighed for individuel konsultation med Dr. Rohit.



LEV AYURVEDA

