

Weekendkursus
Mindful yoga og ayurveda på dansk
med Tove Kugle og Lise Faurschou Hastrup
den 30. september til 2. oktober 2016
på Kulturcentret Tuskær i Fjaltring ved Lemvig



Mindful Yoga ved Tove Kugle

har fokus på at strække, smidiggøre og sanse kroppen, bruge åndedrættet bevidst og finde det stille sted inde i dig. Vi laver lettilgængelige og kraftfulde yogaøvelser, som kan udføres af de fleste og på forskellige måder, så du finder det, der passer dig bedst. Der er udfordringer til både begyndere og øvede i alle aldre.

Tove har været på Hawaii flere gange for at opsøge og lære den gamle hawaiianske massageform, lomi-lomi. Hun har desuden fordybet sig i yoga, mindfulness, coaching, chok-traumeterapi og klangmassage med tibetanske syngeskåle. Se fx www.grow2.dk/om-os/coaches/tove-kugle/

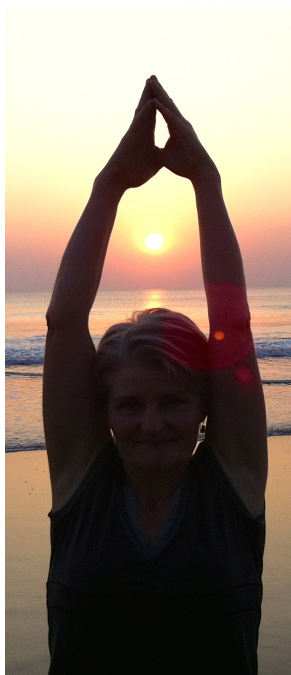
Ayurveda på dansk – ”kunsten at leve” ved Lise Faurschou Hastrup

Yoga og ayurveda er vokset op fra den samme rod i Indien. 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 de tre grundtyper, kaldet doshaerne: vata, pitta og kapha. Alle mennesker har en konstitution, som domineres af en eller flere doshaer.

Vi skal arbejde med doshaerne, og med de ayurvediske anbefalinger for mad og spisning til hver type. Vi arbejder med urtemedicin (særlig danske urter), afbalancerende livsstil og udrensning. Vi vil også se på hvilke yogaøvelser, der er særlig gunstige for hver dosha. Alle deltagere vil få hjælp til at finde frem til deres dominerende dosha og få en forståelse af, hvordan man med enkle tiltag kan ændre madvaner og livsstil for at optimere sit velbefindende.

Lise er madvejleder og økologisk omlægningskonsulent og har arbejdet med dette i over 20 år. De seneste år har hun interesseret sig særdeles meget for ayurvedaen og har været på fire studierejser i Indien hos forskellige ayurvediske læger og behandlere. Se www.lisef.dk

Tove og Lise er begge tilstede under hele kurset. Alle deltagere får udleveret Lises hæfte ”Ayurveda, kunsten at leve”, som omhandler de grundlæggende principper i ayurvedaen, en omfattende dosha-test samt gode råd om livsstil og madvaner til hver dosha.



Fredag

kl. 15 Introduktion til yoga og ayurveda
kl. 16-17 Yoga
kl. 17 dagen afsluttes med en kop chai

Lørdag

kl. 10 Yoga
kl. 12 Medbragt frokost
kl. 13-15 Ayurveda
kl. 15 Pause med chai
kl. 15.30 Ayurveda fortsat
kl. 16-17 Afspænding/ mindfulness/ meditation

Søndag

kl. 10 Yoga
kl. 12 Medbragt frokost
kl. 13 Ayurveda
kl. 14.30 Pause med chai
kl. 15 – 16 Afspænding og afrunding

Deltagerpris 1650 kr.

Tilmelding: tuskaer@gmail.com

Se www.tuskaer.dk

Har du brug for overnatning, se evt.

www.fjaltringvandrerhjem.dk

Der serveres nordisk-indiske forfriskninger i pauserne.



Billeder fra kurset på Tuskær februar 2016