

Indien-Goa

Ayurveda



Das Ausbildungsprogramm:

Diese Reise bietet die einmalige Gelegenheit, dir selbst etwas Gutes zu tun und dabei ganz entspannt etwas Neues zu lernen.

- Wahrnehmung ★★★★★
- Erholung & Wellness ★★★★★
- Wissen & Weisheit ★★★★★
- Aktivität & Abenteuer ★★★★★
- Kultur & Volk ★★★★★

Dein Körper bekommt halbtags Erholung und Vitalisierung durch Ayurvedabehandlungen. Die Massagen und die unterschiedlichen indischen Körpertherapien werden dir gut tun. Dazu bekommst du die richtige Ernährung, welche deinen Körper entgiftet und dabei deinen Geist wieder ruhig und klar macht.

Wahlweise gibt es dazu täglich Yoga und Meditation.



In der zweiten Hälfte des Tages vermitteln wir dir das Wissen des indischen Ayurveda in Theorie und in Praxis. Du kannst die Prinzipien des Ayurveda durch Kochworkshops näher kennenlernen und verschiedene ayurvedische Behandlungsmethoden erproben und selbst erlernen.

Wir wollen mit unserer Art der Wissensvermittlung dem Gefühl und der Wahrnehmung mehr Raum geben als dem Verstand. Damit wird die Erholung und die Wirkung Deiner Therapien länger anhalten.

Hier in Indien läuft es anders. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Gesund und heil kannst du nur werden, wenn du entspannt bist. Daher ist Spaß und Freude bei der Wissensvermittlung natürlich die erste Wahl als medizinische Vorsorge.

Unser Augenmerk liegt beim Lernen nicht auf der Weitergabe von Seminarunterlagen, sondern auf dem direkten Austausch des ayurvedischen Wissens und dem Lernen durch Beobachtung.

Was wir dir an Wissen im Unterricht weitergeben möchten:

- * Welche Grundlagen des ayurvedischen Denkens und Handelns gibt es? (in Theorie)
- * Wer bin ich? (in Theorie und Praxis)
- * Wie entsteht meine Konstitution und wie kann ich diese beobachten? (in Theorie und Praxis)
- * Was ist Krankheit, was ist Gesundheit? (in Theorie)
- * Welche Therapiemöglichkeiten gibt es, die in der Praxis umgesetzt werden können?
- * Welche einfachen ayurvedischen Kochrezepte kann ich zu Hause nutzen? (in Praxis)

(Für ausführliche Informationen zu den Inhalten in Theorie und Praxis fordere unseren detaillierten Ausbildungsplan an.)

Diese Reise richtet sich an:

- * Personen, die eine Auszeit und Erholung vom Alltag benötigen und ihrem Körper und Geist Ruhe gönnen möchten.
- * Interessierte, die ayurvedische Grundlagen kennenlernen möchten.
- * Menschen, die sich bereits mit Ayurveda beschäftigen oder das ayurvedische Wissen in ihrem Leben oder auch für andere anwenden bzw. weitergeben möchten.

Dabei wird ein wenig Abenteuer, leichte Aktivität und neues Wissen deinen Horizont und deine Wahrnehmung erweitern und deine Persönlichkeit positiv beeinflussen.

Ziel ist es:

- * Grundwissen für die Gestaltung eines eigenverantwortlichen Lebens weiterzugeben.
- * Ayurveda-Behandlungen zu erlernen, die im Alltag für sich selbst und für andere Personen sofort anwendbar sind.
- * durch die Erholung am eigenen Körper zu erkennen, was ayurvedische Behandlungen bewirken.



Was bewirkt die Ayurveda-Kur in deinem Körper?

Was wird sich verändern und was wirst du sofort umsetzen?

- * intensiveres Körperbewusstsein und höhere Sensibilität (dir selbst und deinem Körper gegenüber)
- * höhere Wahrnehmung & schärfere Sinne – geistige Klarheit – Erhöhung der Vitalität und der Abwehrkräfte.
- * Entgiftung und Entschlackung - Stoffwechseleränderung durch Entgiftung - dadurch auch Gewichtsreduktion
- * Vorbeugung von Krankheiten - besseres Schlafverhalten - weniger Müdigkeit
- * Stärkung von Organen und Regeneration der Zellen - Verzögerung des Alterungsprozesses (Verjüngung)
- * innerer Ausgleich, Harmonie, Ruhe - erhöhte Lebensfreude und psychische Stabilität

Welche besonderen Indikationen können mit einer Ayurveda-Kur gelindert werden?

Burn-out - Bluthochdruck - Herz-Kreislauf-Beschwerden – Allergien – Asthma – Rheuma – Nervenleiden – Rückenschmerzen – Hautkrankheiten – Stoffwechselstörungen – Migräne – Schlaflosigkeit – Belastungen durch Schadstoffe - Übergewicht

Ernährung & Verpflegung während des Aufenthalts:

Bitte beachte, dass die im Reisepreis inkludierte Verpflegung ausschließlich indische ayurvedische Kost ohne tierisches Eiweiß beinhaltet. Dies gilt auch für unseren Kochworkshop. Änderungen und Adaptionen sind auf ausdrücklichen Wunsch natürlich möglich.



Alexander Hornok – schau auch auf meine Website: www.lookinyourmirror.eu

Mein Ziel ist es, verschiedene Wege und Lehren, die dem Menschen gut tun und sein Leben auf körperlicher und geistiger Ebene verbessern können, auf spannende Art aufzuzeigen.

Durch meine Kenntnisse über die Individualität des Menschen und die Vielfalt des Lebens gilt für mich nicht nur eine Lehre. Richtig und Falsch existiert in diesem Sinne nicht – Ursache und Wirkung aber schon.

Den Menschen in seiner Wahrnehmung weiter zu machen und dadurch positiv zu beeinflussen, führt zu einem gesunden Körper, einem gesunden Geist und einer gesunden Seele.

*Ich freue mich schon auf diese gemeinsame Reise !
Alexander Hornok*