

## **Ayurveda Einsteiger Vortrag & Tagesseminar mit Pankajā 26./27.5.2023**

Am langen Pfingstwochenende gibt es ein besonderes Angebot an Alle die sich für Ayurveda und praktische Tipps für ein ausgewogenes Leben interessieren. Pankajā (Agnes Riegl), die sich seit mehr als einem Jahrzehnt mit Ayurveda beschäftigt, stellt auf einfach nachvollziehbare und unterhaltsame Weise dieses uralte ganzheitliche Gesundheitssystem vor, mit einem Freitag Abendvortrag und anschließend einem lockeren Praxistag für Anfänger und Fortgeschrittene, Alt und Jung, Frau und Mann und alles dazwischen! Auch erfahrene Ayurveda SpezialistInnen können hier Ihre Kenntnisse vertiefen und sich austauschen.

### **Was kannst Du von diesem Wochenende mitnehmen?**

- \* ein grundlegende Verständnis über Ayurveda, Doshas und andere Schlüsselbegriffe
- \* die Aufklärung mancher verbreiteter Mythen & Irrtümer über Ayurveda
- \* ein Gefühl dafür, ob und wie der Ayurveda für dich hilfreich sein kann
- \* eine gute Hilfe um im Gespräch mit Ayurveda Ärztinnen besser folgen zu können
- \* effektive Tipps und Tricks für deinen Alltag, neu oder wieder erinnert
- \* einen Einblick in Tiefenentspannung und Meditation mit Mantra
- \* Relaxen, Gemeinschaft und viel Spass

### **Freitag, 26.5.2023, 16-19:00 Vortrag: Was ist eigentlich dieser Ayurveda?**

#### 1. Was ist eigentlich Ayurveda?

Muss ich dazu einen Bezug zu Indien haben? Hat das etwas mit Religion zu tun? Für wen ist das geeignet?

#### 2. Was ist Gesundheit im Ayurveda?

Soviel sei verraten: es ist weit mehr als "die Abwesenheit von Krankheit" ....

#### 3. Was bedeutet Dosha, Agni, Ama?

Eine kurze Erklärung dieser oft verwendeten Begriffe

#### 4. Häufige Irrtümer

Warum nicht jede/r die Zunge schaben oder auf Kartoffeln verzichten sollte

#### 5. Deine Fragen

Es gibt keine dummen Fragen ausser man stellt sie nicht ...

#### + Bonus: Energie "Marma" Griffe

Wie du dir selbst "mit ein paar Handgriffen" Energie & Stabilität geben kannst

**Samstag, 27.5.2023, 10-13:00 und 14-17:00 Ayurveda  
Tagesseminar: Ayurveda im Alltag leicht & wirkungsvoll  
kennenlernen**

1. Lass dich fallen

Du erfährst eine entspannende Lagerung deines Körpers, die dich ganz von selbst in die Tiefenentspannung führt

2. Erfahre die 3 wichtigsten Tipps

"Ayurveda vereinfacht dein Leben - Weniger ist mehr"

2. Nimm Einblick in deine ayurvedische Tagesroutine

Wie gehst du gut und glücklich durch deinen Tag, als Vata, Pitta, Kapha ... oder ganz einfach: als Mensch ...?

3. Lerne das wichtigste vedische Schutzmantra kennen

Was ist ein Mantra und wie hilft es bei der Beseitigung von Hindernissen

**Bitte beachte die Hinweise:**

- \* für das Tagesseminar bringe ein kleines Kopfkissen, ein Handtuch, warme Socken und bei Bedarf auch eine Decke mit, alles was du brauchst um dich wohlfühlen.
- \* Vorträge, Seminare und jegliche Hinweise von Pankaja (Ayurveda Praktikerin) beziehen sich immer auf das allgemeine traditionelle Verständnis des Ayurveda und sind kein Ersatz für ärztliche Diagnose oder Therapie. Es kann in Gruppen keine individuelle Anleitung wie in einer Ayurveda Einzelkonsultation gegeben werden.
- \* es kann zu kurzfristigen Themen Abänderungen kommen, wenn das Pankaja aus Energiegründen oder auf Gruppenwunsch entscheidet. Wir folgen dem Flow!

**Zu Pankaja:**

langjährige Schülerin von Ayurveda Koryphäe Dr Vasant Lad (2010 - 2020). Aktuell am Veda Vital und am Pankaja Ayurveda Center in Wien tätig, und in Spezialisierungs Fortbildung bei Dr Satyajith, einem Meister der jüngeren Generation

Mehr Infos über Pankajā findest du hier:

<https://www.pankaja.com>  
<https://linktr.ee/pankajaayurveda>

**Kosten:**

Freitag 26. Mai 16 – 19:00: € 54,-  
Samstag 27. Mai 10 – 17:00: € 160,-  
Beide Tage: € 180,-

