

PROGRAM

Kom i god tid, så du kan være klar på måtten, når vi starter præcis klokken 10

- 10.00** Velkommen. Vi chanter *AUM*, Ilse guider Pranayama og gode yogastræk
- 11.15** Forståelse af elementerne og doshaerne i dig *ved Lise*
- 12.15** Ayurvedisk suppe for alle doshaer
- 13.00** Subdoshaer, nadier og marmapunkter *ved Lise*
- 14.00** Yoga for Vata, Pitta og Kapha *ved Ilse*
- 15.30** Forfriskning
- 15.45** At integrere ayurvedaen i din hverdag *ved Lise*
- 16.30** Vi chanter farvel, når vi har afrundet med spørgerunde
- 17.00** Workshoppen er slut og du får udleveret dit kursusbevis

Tilmelding og betaling

Pris: 1500 kr. for hele dagen inkl. forplejning

Tilmelding på www.city-yoga.dk.

Se under kurser "Lev Ayurveda" eller send en mail til ilse@city-yoga.dk

Layout: www.nilshenrik.dk

WWW.LEV-AYURVEDA.DK PRÆSENTERER

LEV AYURVEDA 1

AYURVEDA I PRAKSIS

WORKSHOP LØRDAG DEN 28. OKTOBER 2018
MED ILSE GAARDAHL OG LISE FAURSCOU HASTRUP

CITYYOGA, STILLING LANDEVEJ 36 VED SKANDERBORG



VATA



PITTA



KAPHA



Sanskrit-ordet for sundhed er *Svasta*, som betyder at *leve i samklang med sin egen natur*, hvilket ifølge ayurveda er den absolut vigtigste ressource for at opnå et godt helbred.

På denne workshop får du en dybere forståelse af hvad Svasta er og hvordan ayurvedaen kan hjælpe os nærmere denne tilstand.

På workshoppen underviser Lise Faurschou i grundlæggende ayurveda og du lærer at bruge de helhedsorienterede guidelines til individuelt tilpasset livsstil, måltidssammensætning, fordøjelse, energiregulering og nattesøvn, så ayurveda kan leves i din hverdagen. Du får du hjælp til at finde din grundlæggende natur, din unikke "dosha-blend" af Vata, Pitta og Kapha. Hvis du allerede kender den, vil du helt sikkert kunne opleve nye aspekter på kurset. Vi arbejder også med de femten subdoshaer, ligesom deltagerne får introduceret en ayurvedisk tilgang til fordøjelsesilden Agni, kroppens energikanaler (nadier), chakrasystemet samt særlige marmapunkter (energiporte).

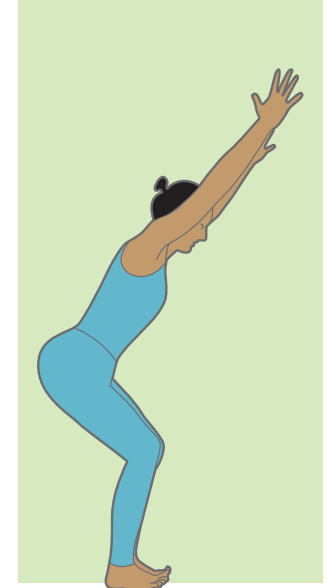
Yoga og ayurveda er to videnskaber der støtter og supplerer hinanden.

Yogaen er en ayurvedisk medicin, der meget kraftfuldt er i stand til at skrue op og ned for doshaerne og hjælpe med at skabe de bedste betingelser for balance. På kurset vil Ilse Gaardahl undervise i Iyengaryoga med fokus på hvilke Asanas (fysiske øvelser) og Pranayama (åndedrætsøvelser) der kan reducere ubalanceret Vata, Pitta og Kapha.

Iyengar Yoga er specielt interessant, når vi arbejder på vores heling og forebyggelse af sygdom. B.K.S. Iyengar var meget optaget af, at alle skulle kunne lave yoga øvelser. Han udviklede alle de hjælpemidler vi kender i dag: klodser, bæltter osv. netop pga. hans indsigt i yogaens effekt, for os alle, uanset kropstype og fysiske eller psykiske udfordringer.

Yogaundervisningen er i samlet gruppe, men undervejs vil du blive guidet ud fra din særlige dosha-sammensætning. Deltagerne får udleveret et ark om hvilke asanas og pranayama de skal fokusere på i egen yogapraksis efterfølgende.

Yoga betyder forening mellem krop, sind og sjæl. Yoga er helende for både krop og sind. IyengarYoga har rødder i den klassiske yoga, som kommer fra YogaSutras, nedskrevet af Patanjali. Yoga består af meget mere end asanas (øvelser). Vi taler om yogaens 8 led: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana og Samadi, hvor vi på denne workshop har særligt fokus på Asanas (fysiske øvelser) og Pranayama (åndedrætsøvelser).



Ilse Gaardahl har undervist i yoga i mere end 25 år. Certificeret Iyengar Yoga lærer i 1996, med en 3 årig yogaterapeutisk Iyengar Yoga uddannelse afsluttet i 2015. Samt Individuel og Gruppe- kropsgestaltuddannelse 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, foredragsholder og økologisk omlægningskonsulent. 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 foråret. Se www.lisef.dk