

Ayurveda zum Kennenlernen

Vortragsmatinee am Sonntag, 15. April, 09:30 – 12:30 Uhr

mit **Manfred Vogel** –
Kaufmann, Mantra-Yogalehrer,
Ayurveda Gesundheitsexperte



AYURVEDA ist die altindische „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, das älteste, überlieferte, ganzheitliche Gesundheitssystem. Es blickt auf eine über 5000-jährige Tradition zurück und hat seine Wurzeln in den Veden, den ältesten Schriften der Menschheit.

Manfred Vogel:

Mit diesem Vortrag möchte ich dir Ayurveda auf leichte und klare Art und Weise näher bringen.

Ayurveda ist wesentlich mehr, als Wellness-Massage und gutes Essen. **Ayurveda** ist zunächst eine Lebensphilosophie, die versucht, erst gar keine Krankheiten entstehen zu lassen.

Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und darüber hinaus der Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins

hohe Alter erhalten können. **Ayurveda** sieht den Menschen als Einheit von Körper und Geist und berücksichtigt die Wechselwirkung des ganzen Organismus in Beziehung zur Natur und Umwelt. **Ayurveda** ist auch als Ernährungslehre und Traditionelle Alternativmedizin heute aktueller denn je.

Investiere zu allererst in deine Gesundheit und nicht in Krankheit! Nur wie? - Das wird in diesem Vortrag erklärt.

inklusive einer kleinen kulinarischen Köstlichkeit aus der ayurvedischen Küche!

Anmeldung:

Yogaschule DH | Tel. 05441-592035 | mobil 01575-2956418
info@yogaschule-diepholz.de | roland.fasold@gmail.com

www.yogaschule-diepholz.de



Kosten: 29 Euro