

## ANMELDEFORMULAR\*\*

Name \_\_\_\_\_,

Vorname \_\_\_\_\_,

Adresse \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_,

Tel: \_\_\_\_\_

### Ayurveda Kurse

11. Oktober 2014

oder/und

22. November 2014

☐☐

Wie wurden sie auf uns aufmerksam? Flyer \_\_\_\_\_ /  
Internet \_\_\_\_\_ / 'Bouche à oreille' \_\_\_\_\_

Die Anmeldung wird bestätigt nach Überweisung der  
Seminargebühr(en) von 70€ oder/und 85€ auf das Konto von  
Marianne Sanavia

IBAN: LU53 0019 3900 1440 8000

BIC: BCEELULL

mit dem Vermerk: 'Ayurveda Einführung' resp. 'Ayurveda Praxis'

Bei Abmeldung bis zu 2 Wochen vor dem Seminar werden 50% der Gebühr  
zurückbehalten, danach wird keine Rückerstattung möglich sein.

Datum:

Unterschrift:



sana via  
institut

sana via  
institut

Op der Sich nom „gesonde Wee“.

*A la recherche d'une « voie saine ».*

Auf der Suche nach einem « gesunden Weg »

Sana via Institut - Wunnhaff 'a Baaltches'  
eng Plaatz wou Mënschen sech begéinen, sech  
inspiréieren, Impulser kréien, sech wuelfillen.

*Un lieu de rencontre où l'on peut s'inspirer, se  
stimuler, se sentir à l'aise.*

Ein Ort, wo Menschen sich begegnen, sich  
inspirieren, neue Impulse erhalten, sich  
wohl fühlen.

Coordination

Marianne Wiltgen-Sanavia  
7, Bréckewee L-8561 Schwebach

Informationen zu eisem Angebot/*informations sur ce que  
nous offrons*/ Informationen zu unserem Angebot

Tél/rép/fax: +352 23639433

Email: info@sana-via.lu

www.sana-via.lu



## Ayurveda

Kochkunst und  
Lebensphilosophie

**Einführung in die  
ayurvedische Konstitutions-  
und Ernährungslehre**  
11. Oktober 2014

**Die Ayurveda Küche -  
Praxisseminar**  
22. November 2014



## Ayurveda - Kochkunst und Lebensphilosophie

Ayurveda, die alte indische Gesundheitslehre, strebt die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen an. Mit seiner ganzheitlichen Weise hilft er uns, die vielseitigen Anforderungen des Lebens in ruhiger Gelassenheit zu meistern. In der Lehre des Ayurveda bilden eine der eigenen Konstitution angepasste Ernährung, sowie ein angemessener Lebensstil einen wesentlichen Schwerpunkt in der Gesundheitsprävention.

### Einführung in die ayurvedische Konstitutions- und Ernährungslehre

Gesundheit wird im Ayurveda als das dynamische Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Anteile im Menschen definiert. Der Grundkonstitution des Menschen wird dabei eine große Bedeutung zugeordnet. Dabei bildet das Konzept der Doshas (Vata, Pitta, Kapha) die Grundlage des Ayurveda. Kennt man seine Konstitution, so kann man seine Ernährung und seinen Lebensstil entsprechend anpassen und seine Gesundheit erhalten.

Aus dem Seminarinhalt:

- Einblick in die Grundlagen des Ayurveda
- Was versteht man unter Vata, Pitta, Kapha?
- Lernen Sie ihre Konstitution kennen.
- Welche Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen sind für Ihre Konstitution geeignet?

Samstag, den 11. Oktober 2014 von 9.00-13.00 Uhr  
Kursgebühr: 70€ ttc

## Die Ayurveda Küche - Praxisseminar

In diesem praktischen Kochworkshop lernen Sie, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte ohne viel Zeitaufwand zubereiten können. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen, wie Sie das ayurvedische Wissen in Ihre Küche und in Ihren Alltag integrieren können.

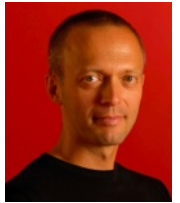
**Die Teilnehmerzahl für dieses Praxisseminar ist auf 10 begrenzt.** Bei entsprechender Nachfrage kann es gerne wiederholt werden.

Samstag, den 22. November 2014 von 9.00-13.00 Uhr  
Kursgebühr: 85€ ttc mit Essen



**Leitung:**

**John Schlammes**



Ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater (REAA)  
Ausbildung an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein (D) bei Kerstin Rosenberg (2010-2011)

Yogalehrer (BYV)  
3-jährige Ausbildung bei Yoga Vidya in Deutschland (2005-2008)

John Schlammes befasst sich seit über 8 Jahren intensiv mit Yoga in seiner Gesamtheit. Durch seine Reisen nach Südindien in den vergangenen Jahren ist er mit Ayurveda in Berührung gekommen und hat, tief beeindruckt von diesem ganzheitlichen Gesundheitssystem, 2011 die Ausbildung zum „Ganzheitlichen Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater“ an der anerkannten Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein (D) abgeschlossen.