

Intyg

Charlotte Svanholm

har deltagit i kursen

Ayurveda - grundläggande kurs

Kursen ger en stor inblick i den ayurvediska kunskapen om kroppen, dess energisystem och hur vi kan påverka vår hälsa och vårt mående genom att känna till vilken kroppstyp vi har.

Moduler:

- Ayurvedans definition, filosofi, historia och texter.
- Kroppstyp, sinne, tre doshas och de fem elementen av dess natur.
 - Tre doshas, sub-doshas och dhatus.
- Chakrasystem och Nadis, ayurvedans tre kroppstyper och pranayama.
 - Yoga och pranyama workshop

Datum: 23/9-2023 - 13/1-2024

Antal timmar: 15 timmar

Kursledare: Andrew Julian Certifierad Ayurveda-Hälsorådgivare

Medborgarskolan Syd 2024-01-15

