

Grundkurs i Maharishi Ayurveda med personlig konsultation

I den här kursen kommer du att få en översikt över de grundläggande principerna i Maharishi Ayurveda, det naturliga och effektiva hälsosystemet som bygger på din kropps egen intelligens. Du får också en individuell konsultation i vilken du får inblick i din egen hälsa, eventuella obalanser identifieras och du får råd och tips om hur du på ett enkelt sätt kan förbättra din hälsa radikalt.

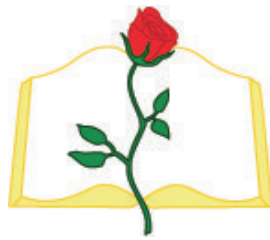
Upplägning:

- | | |
|--|---|
| 1. Seminarium (2 tim) | I en liten grupp går vi igenom grunderna i Maharishi Ayurveda. Du får en grundläggande förståelse för de olika kroppstyperna, matsmältningens funktion, lämplig motion mm |
| 1. | |
| 2. Individuell konsultation (1 tim/person) | Du får en personlig genomgång av just ditt hälsotillstånd och personliga råd. |
| 3. Seminarium (2 tim) | Vi träffas återigen i en liten grupp och går igenom vidare kunskap mot bakgrund av den förståelse för din egen hälsa som du nu har fått. |
| 2. | |

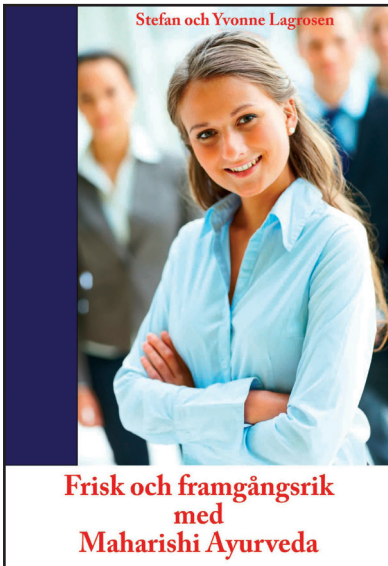
Kursledare:



Stefan Lagrosen är professor i företagsekonomi och forskar bl a om arbetsrelaterad hälsa. Han är också certifierad Maharishi Ayurveda Wellness-konsult, certifierad Maharishi Yoga Asanas-lärare samt auktoriserad instruktör i Transcendental Meditation. Han har mångårig erfarenhet av Ayurveda liksom av undervisning och kursledning i många olika sammanhang.



Kurslitteratur:



Vi använder boken "Frisk och framgångsrik med Maharishi Ayurveda" vilken på ett enkelt och praktiskt sätt beskriver de grundläggande principerna i Maharishi Ayurveda. Boken har ett särskilt fokus på hälsa i arbetslivet men är också full av användbara hälsoråd som alla människor har glädje av. Boken ingår i kurspriset.

Kursavgift:

Normal avgift: 1 500 kr inkl. moms

Studering, arbetslösa och andra med ekonomiskt svår situation: 950 kr inkl. moms

I avgiften ingår kursen, den personliga konsultationen, kursboken och övrigt kursmaterial.

Hjärtligt välkommen!