



Maharishi Ayurveda för kvinnors hälsa

I den här kursen kommer du att få en genomgång av Maharishi Ayurveda, med fokus på kvinnors hälsa. Maharishi Ayurveda är ett naturligt och effektivt hälsosystem som bygger på din kropps egen intelligens. I kursen fokuserar vi på hur du som kvinna kan undvika besvär före, under och efter övergångsåldern och istället bli friskare och vackrare efterhand som tiden går. 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.

Kursen bygger på den kunskap om Ayurveda för kvinnor som utvecklats av den populära läkaren Dr Nancy Lonsdorf. Ämnen som vi tar upp är bland annat:

- Hur du uppnår och bibehåller din idealvikt.
- Hur du håller benen friska och starka
- Hur du stärker ditt hjärta och kärlsystem
- Hur du håller huden len, slät och vacker
- Hur du håller minnet i trim
- Hur du undviker humörsvängningar och istället lever som den glada, trygga och vänliga människa som du innerst inne är.

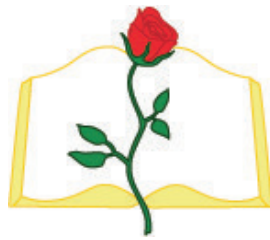


Kursen vänder sig främst till kvinnor över trettio år som är intresserade av att må bättre.



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 vacker efter 40 med Maharishi Ayurveda" som är skriven av Dr Nancy Lonsdorf. Boken beskriver på ett pedagogiskt och tydligt sätt hur man som kvinna kan förbättra sin hälsa med enkla och praktiska metoder. Exempel från Nancys långa erfarenhet gör boken levande och lättläst. Boken ingår i kurspriset.

Uppläggnig:

- | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. Detta relateras till Maharishi Ayurvedas syn på övergångsåldern och övriga aspekter av kvinnans hälsa. |
| 1. | |
| 2. Individuell konsultation (1 tim/person) | Du får en personlig genomgång av just ditt hälsotillstånd och personliga råd. |
| 3. Seminarium (3 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. | |

Kursavgift:

Normal avgift: 1 577 kr inkl. moms

Studeringe, arbetslösa och andra med ekonomiskt svår situation: 962 kr inkl. moms

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

Anmälan och information:

info@ayurvedagoteborg.se eller 070 772 7771

Hjärtligt välkommen!