

# Maharishi Ayurveda

(1 Tages Intensiv-Seminar in-house)

## „Strategien für vollkommene Balance – die Basis für Gesundheit, Lebensenergie und Erfolg“

Dieses Seminar richtet sich an Manager und Mitarbeiter

### Inhalt:

Wie einem geschickten Akrobaten gelingt es unserem Körper, mit der Dauerbelastung des Alltags umzugehen. In Sekunden schnelle kann er sich auf unterschiedlichste Situationen und Herausforderungen einstellen. Eine unüberschaubare Anzahl von Regelmechanismen sorgt permanent fast unbemerkt dafür, dass unser Organismus im Gleichgewicht bleibt. Doch mit der Zeit erlahmt diese faszinierende Maschinerie. Die andauernde Stressbelastung hinterlässt ihre Spuren – das System gerät in ein Ungleichgewicht.

Der Ayurveda enthält zahlreiche effektive Strategien, um dem Geist-Körper-System die verlorene Balance wiederzugeben. Die Transzendente Meditation beispielsweise ist eine solche Strategie, mittels derer man innerhalb weniger Minuten tiefe Ruhe finden, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen kann. Die ganzheitliche Ernährungslehre des Ayurveda ist ein weiterer wichtiger Baustein, um Gleichgewicht wieder herzustellen. Das ayurvedische Dosha-System hilft dabei, die spezifischen, individuellen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Yoga-Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemtechnik) helfen dabei, die subtile Balance des Geist-Körper-Systems aufrechtzuerhalten und zu festigen.

### Seminarziel:

- Einblick in Theorie und Praxis des Maharishi Ayurveda
- Gesundes Verhalten mühelos in den Alltag einbauen
- Erkennen des weitreichenden Nutzens dieses vorbeugeorientierten Gesundheitsmanagements für den Einzelnen und das Unternehmen als Ganzes

### Themenüberblick:

- Stabile Gesundheit als Schlüssel für erfolgreiches Management
- Mit Maharishi Ayurveda zu neuem Denken über Gesundheit und Krankheit
- Bestimmung des individuellen Dosha-Typen
- Die Bedeutung der persönlichen Konstitution für Fitness, Leistung und Wohnbefinden
- Yoga: Einführung in eine Auswahl des Basis-Set Yoga-Asanas (Körperübungen) und Atemtechnik (Pranayama)

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die Bedeutung von Meditation für die Stressbewältigung
- Gesunde Essgewohnheiten: ayurvedische Empfehlungen für den Alltag
- Panchakarma – die tiefgreifende körperliche Reinigungstherapie

