

Maharishi Ayurveda

(4 Stunden Seminar in-house)

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

Vertiefungsseminar für Manager und Mitarbeiter

Inhalt:

Eine unüberschaubare Anzahl von Regelmechanismen sorgt permanent fast unbemerkt dafür, dass unser Organismus im Gleichgewicht bleibt. Doch durch die andauernde Stressbelastung erlahmt diese faszinierende Maschinerie mit der Zeit – 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.

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:

- Management-Schlüssel Gesundheit
- Bestimmung des individuellen Dosha-Typen
- Die Bedeutung der persönlichen Konstitution für Fitness, Leistung und Wohlbefinden
- Praktische Tipps für zu Hause

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Die Bedeutung von Meditation für die Stressbewältigung
- Goldene Regeln gesunder Ernährung: ayurvedische Empfehlungen für den Alltag
- Panchakarma – die tiefgreifende körperliche Reinigungstherapie

