

# Kurstage für Kurs 261303014 (Einführungskurs zur Lehre von Ayurveda)

Das Wort Ayurveda setzt sich aus den Begriffen Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen. Ayurveda ist die Lehre von einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Es steht auf den drei Säulen Schlaf, Ernährung und Bewegung. Diese drei Säulen schauen wir uns, auch bezüglich der eigenen Konstitution (Dosha), genauer an. Die drei Konstitutionstypen werden vorgestellt und das eigene Dosha ermittelt. Wir besprechen die ayurvedische Morgen- und Abendroutine. Auch der Bereich Ernährung kommt nicht zu kurz. Selbstfürsorge und Prävention in bewegten Zeiten wie diesen können uns gut im Alltag unterstützen.

Bitte beachten Sie: Ayurveda ist eine Methode ohne wissenschaftlichen Nachweis und ist als Ergänzung der Schulmedizin zu verstehen.

Datum	Uhrzeit	Ort
16.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Klassenzimmer
23.03.2026	18:30 - 20:00 Uhr	Kastanienallee 2, Langhurst Grundschule, Klassenzimmer