



AYURVEDA **FOR LIFE**

@KUMBHA

UPPSALA

24 NOVEMBER, 18.15-21.00



Medicinens moder.




Du lär dig grunderna i "tänket" som sedan underlättar att ta hand om dig själv och dina kära med enkla knep. Du får din puls och ögon lästa.

Var och en får sin puls läst och egen "dagliga rutin", vilket kan förändra ens liv. Små justeringar i mat och kryddor, motion och sömn, tänk och umgänge, kan vara allt som behövs för att läka långvariga besvär. Ayurveda används flitigt av holistiska terapeuter men kan verka rörigt och svårt att förstå och tillämpa.

Cristina som besöker Uppsala i november är utbildad i Pune, Indien, och har i över 20 år tillämpat Ayurveda i sin praktik och är en eftertraktad lärare.

Under denna workshop reder hon ut begrepp som Dosha, Prakrit, Vrikuti, hur vi kan detoxa hemma och mycket annat.

Ayurveda ger oss förståelse för oss själva, vår natur, kosmos och oss i det. Dess ursprung är från Indusdalen i nuvarande Indien. Vår medicinska symbol  kommer tex från denna fantastiska skola.

Följ med på en inspirerande resa till läkning kroppsligt och mentalt. Finns tid över, tittar vi in i begreppet Karma.

Du kommer att få din Dosha avläst av Cristina under kvällen och smaka teer och tilltugg passande din Dosha.

Välkommen



Onsdag 24 november 18:15–21:00

Kostnad: 450 kr (inkl, dryck och snacks)

Sista anmälningsdatum: 22 november

Betalningsmetod: Kontant och via PayPal (kort).

Drop in i mån av plats: Ja.

För anmälningar och frågor, ring eller mejla till:

ecayurveda@gmail.com

0760-806788

Instagram: @olive_retreat

Facebook: @Olive Retreat

www.oliveretreat.com

“

“

All healing starts with care and love towards oneself.

-Cristina

