

Hypericum

Anzenkirchner Heilpflanzenschule



in Zusammenarbeit mit

Natürlich Gesund e.V.

Ayurveda-Gesundheitstag in der VPT Berufsfachschule in Bad Birnbach, Prof.-Drexel-Straße 23, am Sonntag, 26. Mai um 14.00



Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ - die traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anhänger und Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat und sich auch in Europa wachsender Beliebtheit erfreut:

Ablauf:

- 14.00** Begrüßung und Vorstellung (**Matsche Sepp** – Anzenkirchner Heilpflanzenschule Hypericum)
Grußworte
Anschließendender Rundgang
- 15.00** **Joachim Wohlfeil**: Impulsreferat: Ayurveda für Gesundheit und Lebensfreude
Bundesvorsitzender des Berufsverbandes „Natürlich Gesund e.V.“ Leiter der Akademie, Dipl. Rel. Pädagoge, Baubiologe, Privatdozent, Physiotherapeut, Massagetherapeut, Ermutiger, Gesundheitsberater, Ayurveda Practitioner, Silva-Mind-Instructor, Fachbuchautor.
In Asien, insbesondere in Indien, wird Ayurveda als Heilmethode auch wissenschaftlich gelehrt und von der Bevölkerung akzeptiert. Im westlichen Kulturkreis dagegen setzt man Ayurveda zumeist für Wellness-Zwecke ein. Ayurveda ist keine therapeutische Einzelmaßnahme, sondern ein ganzheitliches System und gehört in den Bereich der traditionellen Alternativmedizin.
- 15.30** **Inge Laschinger**, Gesundheitsmanagerin Rottal-Terme
Thermalbad zur Burnout-Vorbeugung und Stressprophylaxe, ein wichtiger Baustein auch in Ayurveda
- 16.00** **Barbara Gruber** Yoga-Lehrerin
Yoga im Alltag – Gesundheit durch praktische Übungen
- 16.30** Vortrag von **Dr. med. Rohit Bocar**. Referat: Die Ayurveda-Diagnose
Dr. Bocar spricht über Konstitutionstypen, Puls-Diagnosen, körperliche Untersuchungen durch abtasten und abklopfen, nach allen Regeln der ayurvedischen Kunst. Er erklärte die Doshas und was sie bewirken. Ein außergewöhnlicher Ayurveda-Arzt ist hier in Bad Birnbach
- 17.00** Workshop mit Dr. Rohit zum Thema: Ayurveda bei chronischen Erkrankungen
Lebensführung, ayurvedische Behandlung und alles was man selbst für seine Gesundheit tun kann bei chronischen Erkrankungen. Wie man mit einfachen Mitteln anderen Menschen helfen kann. In dem Workshop wird es darum

gehen, sein Leben so einzurichten, das man gesund bleibt. Sie finden noch mehr Informationen über Dr. Rohit und seine Arbeit unter: www.ayurvedagoa.org

In den Pausen Vorführungen und Informationen von Gesundheitsberatern aus der Region:

„Aus der Region – für die Region“

Ende gegen 19.00 Uhr

Themenstände:

Zum Informieren, Erfahrungen auszutauschen, Neues zu erfahren und einfach zum Reden und Kennenlernen.

Anzenkirchner Heilpflanzenschule Hypericum

- Der Geist der Pflanze wirkt überall – Heilkräuter im Westen und im Osten

Johanna Lenger, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Massagepraktikerin, Usui-Reiki Meister/ Lehrer, Energiearbeit, Matrixheilung, Lebensberaterin

In der indischen Heilkunde im Ayurveda, sowie in der traditionellen Abendländischen Medizin (TAM) spielen Heilkräuter eine große Rolle. Eine Gegenüberstellung. Anwendungen als Tee, Umschlag und Packung sowie Herstellung von Tinkturen, Salben, Ölen, Heilschnäpsen und Räucherungen für den Hausgebrauch. Es wird gezeigt wie man Kräuterstempel (Bhopals) aus verschiedenen Kräutern bindet. Diese Stempel werden dann vor Gebrauch im Dampfgerät erwärmt und sorgen während einer Massage zusätzlich für eine erhöhte Durchblutung und regen Durchblutung und Lymphfluss an (mit Demonstrationen).

Klangschalen – eine alte Heilmethode

Lydia Nanneder - Energetische Heilberaterin (Klangschalen)

Die Arbeit mit Klangschalen ist eine uralte Heilmethode, die im Umkreis von Tibet ihren Ursprung hatte. Die Klänge und Schwingungen wirken harmonisierend auf Körper, Geist und Seele und sorgen für tiefe Entspannung. Die Lebensenergie kann frei und ungehindert fließen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Dies bewirkt auch ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensfreude, was in unserer hektischen Zeit sicher für alle von Vorteil ist (mit Demonstration).

Chakrenarbeit und Chakrenreinigung

Hofbauer Irina – Heilpraktikerin Psych.

Körper – Geist- und Seele sind ein faszinierendes System. Hier geht es um den feinstofflichen Bereich des Körpers. Insbesondere mit den 7 Haupt- Chakren. Wo sie sich befinden und mit welchen Organen und persönlichen Themen sie in Verbindung stehen. Sind Bereiche blockiert, herrscht eine Über- oder Unterfunktion fühlt man sich erschöpft oder angespannt. Themen die unsere Existenz betreffen, unserer Verwurzelung in der Welt, finden wir im Wurzelchakra, dagegen unsere Kommunikation und auch die innere Wahrheit finden wir im Kehlkopfchakra. Durch die Reinigung dieser Chakren erreichen wir zunehmend eine lichtere, positivere Energie. Auf unterschiedlichen Wegen kann eine Reinigung der einzelnen Energiezentren stattfinden, einige werden vorgestellt, z.B. Räuchern, Tönen, Malen, Klangschalen, Tensorarbeit usw.

Ayurvedische Ernährung für ein gesundes Leben

Christine Beibl - Ayurvedische Ernährungsberaterin

Die 5 Elementen und die daraus gebildeten Doshas. Welche Eigenschaften hat die Nahrung bzw. haben die Lebensmittel die wir zu uns nehmen? Das Prinzip im Ayurveda ist, darauf zu achten, was sind meine vorhergehenden Eigenschaften, meine Lebenszeit, Tageszeit und Jahreszeit. Dazu gibt es natürlich auch ein paar ayurvedische Leckereien und Yogi-Tee zum Probieren (mit Demonstration).



Gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raum

Die Ayurvedamassage - Die Massage der reinen Liebe

Sylvia Öttl-Geishauser - Ganzheitliche Gesundheitsberaterin und Massagepraktikerin,

Ayurveda ist die älteste Lehre der Menschheit von Gesundheit, Krankheit und Heilung und wurde bereits vor 5000 Jahren angewendet. Niedergeschrieben ist der Ayurveda in den „Veden“, den ältesten heiligen Schriften der indischen Kultur. Ein wichtiger Bestandteil dieses Gesundheitssystem ist eine sanfte Massage zum Wohlfühlen. Ein kleine Kostprobe mit Körperarbeit für Freude, Genuss und Poesie (mit Demonstration).

Reinkarnation – der Kreislauf des Lebens

Evi Glück- Wegbegleiterin der Neuen Zeit - Ganzheitliches Coaching

Reinkarnation- der Kreislauf von Geburt- Sterben und Wiedergeburt. Die vielen Leben der Seele. Gespräche mit einer Trauma- und Reinkarnationstherapeutin die seit vielen Jahren mit Klienten mit Seelenerinnerungen an frühere Leben Arbeitet. Verstrickungen, Blockaden, Glaubenssätze, Anhaftungen, Besetzungen, Krankheiten, aber auch sehr intensive Beziehungen mit Menschen, Gewohnheiten, Talente die wir "immer" schon hatten, sind Themen in diesem karmischen Kreislauf.

Entspannung im Alltag mit Yoga

Barbara Gruber - Yogalehrerin

Yoga ist uralt und doch topmodern. Diese ganzheitliche Lebensphilosophie aus Indien findet hierzulande immer mehr Anhänger. Mit Yoga lassen sich Wirkungen auf körperlicher, emotionaler und geistig-spiritueller Ebene erreichen. Dabei ist der entspannende Effekt besonders wichtig. Schon mit einfachen Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga kann man Stress reduzieren und Ausgeglichenheit fördern (Kurzvortrag und Vorführung).

Ayurveda-Kosmetik setzt auf die Wirkkraft aus der Natur

Anita Kroiss - Kosmetikerin und Wellnessmasseurin

Die Eigenschaften der Pflanzen können für den Menschen äußerst nützlich sein. Nicht nur zum Heilen, auch zur Pflege sind Pflanzenextrakte wunderbar geeignet. So wird die Haut vor negativen Außeneinflüssen geschützt. Ayurveda-Naturkosmetik setzt hier sowohl auf bewährte Rezepturen als auch auf innovative Ideen und Forschungen, denn viele Pflanzenwirkung en machen sich die Menschen schon seit Jahrhunderten zunutze, während zugleich noch immer ein großes Potenzial unerschlossen ist (Mit Demonstration).

Mit Bad Birnbacher Wasser gegen Stress

Inge Laschinger - Gesundheitsmanagerin Rottal-Terme

Baden im Thermalwasser ist eine Erholung für Körper, Geist und Seele. Kombiniert mit den hauseigenen Wellnessangeboten der Rottalterme kann dies eine vorbeugendes Maßnahmenbündel gegen „Burnout“ und zur Vorbeugung gegen gesundheitliche Schäden durch Stress sein. Nicht umsonst ist die Rottalterme ein wichtiger Baustein in der innerbetrieblichen Gesundheitsvorsorge (Kurzvortrag).

Der Donnerkeil - Schutz durch „Edle Steine“

Helmut Bauer - Ganzheitlicher Gesundheitsberater und Massagepraktiker Usui-Reiki Meister/Lehrer, Energiearbeit, Heilsteinberater

Eine Gelegenheit edle Steine kennenzulernen um schützende Amulette, Anhänger, Armbändern, Broschen oder einfach Medizinbeutel mit den verschiedensten Steinen kennenzulernen. Mit Erklärungen zur Bedeutung der Steine und ihrer Wirkung auf Körper Geist und Seele, sowie als Glücksbringer zur Beeinflussung seiner Umgebung. Und nicht zu vergessen zum Trinkwasser energetisieren (mit Demonstration).

V.i.S.d.P.

Forum Land e.V.

c/o Matsche Josef

1. Vorsitzender Birkenstr. 3; 84371 Triftern/Ank.



Gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raum