

Die drei Lebensenergien im Ayurveda

vata

pitta

kapha

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, ist eine traditionelle indische Gesundheitslehre, deren ganzheitliche Heilkünste weit über 2000 Jahre alt sind. „Dem Leben mehr Jahre, den Jahren mehr Leben schenken“, das ist der Grundgedanke der hochmodernen indischen Heilkunde.

Marion Falke, Heilpraktikerin für Shiatsu und Ayurveda, beschreibt und erklärt die 'Doshas', die drei ayurvedischen Lebensenergien, die jedem Menschen seine individuelle Konstitution verleihen und seine körperlichen und geistigen Funktionen regulieren.

Mittwoch, 28. März 2007
19.00 Uhr
Lichtraum im 1. Obergeschoss
Stadtbibliothek Solingen
Eintritt: 3 € / 2 € ermäßigt*

Stadtbibliothek
Solingen

* gegen
Vorlage des
Bibliotheksausweises

Stadtbibliothek Solingen
Mummstraße 10
42651 Solingen
Telefon: 0212 / 290 3222
E-mail: stadtbibliothek@solingen.de
www.stadtbibliothek.solingen.de

Die drei Lebensenergien im Ayurveda



Die Lehre von den drei Lebensenergien, den Doshas, ist das Kernstück der ayurvedischen Gesundheitslehre. Doshas setzen sich aus jeweils zwei Elementen zusammen: Vata aus Raum und Luft, Pitta aus Feuer und Wasser, Kapha aus Erde und Wasser.

Jede individuelle Konstitution wird zu einem unterschiedlichen Grad von allen drei Doshas bestimmt, im allgemeinen überwiegen jedoch ein oder zwei Doshas. Die Doshas legen nicht nur die Merkmale unserer Konstitution und Krankheiten fest, sie bestimmen auch wesentliche Merkmale, die uns einzigartig machen.

Typische Merkmale für eine Vata-Persönlichkeit sind kalte Hände und Füße, Sensibilität und eine schnelle Auffassungsgabe, Pitta-Konstitutionen verfügen im allgemeinen über eine gute gesundheitliche Verfassung, ein feuriges Gemüt und einen scharfen Intellekt während Kapha-Menschen als „Fels in der Brandung“ mit einer ruhigen, ausgeglichenen Persönlichkeit und gutem Gedächtnis gelten. Diese Merkmale stellen selbstverständlich nur eine Auswahl an Merkmalen dar, die einen Menschen ausmachen. Erfahren Sie mehr über den spannenden Einfluss der Doshas auf die individuelle Persönlichkeit des Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene!

Literaturauswahl:

- Pütz, Jean: Ayurveda - Lebenselixiere aus Indien
[Regalstandort: 7 Natürlich Heilen Asiatische Medizin PÜTZ]
- Rosenberg, Kerstin: Das große Ayurveda Buch
[Regalstandort: 7 Natürlich Heilen Asiatische Medizin ROSEN]
- Schutt, Karin: Ayurveda - sich jung fühlen ein Leben lang
[Regalstandort: 7 Natürlich Heilen Asiatische Medizin SCHUT]



Marion Falke arbeitet als Heilpraktikerin in Wuppertal Barmen/Rott.

Als examinierte medizinisch-technische Radiologie-Assistentin beschäftigt sie sich seit 2001 mit Ayurveda. Im Jahr 2002 kam Shiatsu hinzu. Ihre Heilpraktiker-Prüfung legte sie 2004 ab. Seit 2004 arbeitet Marion Falke als Freiberuflerin mit Shiatsu und Ayurveda und ist als Ausbilderin tätig.

Marion Falke
Sternstraße 68
42719 Solingen

Telefon: 0212 / 2332696
Mobil: 0173 / 3063939
www.enlima.de
info@enlima.de