



Start-Cursussen GEZOND met AYURVEDA

voor iedereen toegankelijk !

AYURVEDISCH-VEGETARISCH KOKEN

- o gezond & verantwoord vegetarisch - ayurvedisch koken
- o kook-schema's voor verschillende lichaamstypen (dosha's)
- o 15 recepten, samen bereid en genuttigd !
- o vetten, cholesterol, eiwitten, vitamines & mineralen

AYURVEDISCHE KRUIDEN & RECEPTEN

- o éénpans-gerechten, kruidenthee & -mengsels, chutney's, medicinale recepten
- o 15 recepten, samen bereid en genuttigd !
- o functie van de belangrijkste kruiden & specerijen uit de ayurvedische keuken

DOSHA'S & ZUIVERING

WEEKEND 1 : Dosha's & Home Pancha Karma

- o bepaal je actuele dosha's (vikruti)
- o bepaal de aanwezigheid van gifstoffen
- o voeding, kruiden, massage & leefgewoonten hieraan aanpassen
- o thuis kuren om te ontslakken & ontgiften

WEEKEND 2 : Zuiverende Remedies volgens de Dosha's

- o bepaal je aangeboren dosha's (prakriti)
- o tong-diagnose & polsdiagnose (nadi vijnyan)
- o huis-remedies (voeding, kruiden, ...) voor veel voorkomende kwalen
- o geestelijk evenwicht (de 3 guna's)

WEEKEND 3 : Ayurvedische Fysiologie

- o werking van de vertering & de weefsels
- o de essentie van de dosha's & de sub-dosha's
- o een ayurvedisch bilan opmaken (pareeksha)
- o ayurveda toepassen voor jezelf & anderen

tip: de 2 kook-weekends + de 3 dosha-weekends + vervolgcursus Voedingsleer = Ayur-Life-Coach !

DE NATUURLIJKE HUISAPOTHEEK

- o veel voorkomende aandoeningen met natuurlijke remedies bestrijden
- o infecties, ontstekingen, rugpijn, verteringsklachten, menstruatie- & menopauzale klachten, allergische reacties, stress en slapeloosheid, ...
- o alternatieven voor en tijdens een antibiotica-kuur, ontstekingsremmers, enz...

STUDIE-BEGELEIDING

=> vragen over jou opleiding ?

=> een vraag over de inhoud van een les ?

Stel telefonisch of via Skype je vraag aan John

=> maak een **Free Q&A** afspraak (gratis)

<https://calendly.com/ahyoureveda/question/>

=> een individuele begeleiding ?

Maak een afspraak met John (telefonisch, via Skype of een meeting) via zijn online agenda:

<https://calendly.com/ahyoureveda/>

Beschikbaarheden

Telefonisch/Skype: dinsdag-avond, woensdag-voormiddag

Meeting in Dilbeek: 1 namiddag + vooravond per week



Start-Cursussen AYURVEDISCHE MASSAGE

voor iedereen toegankelijk !

AYURVEDISCHE MASSAGE "ABHYANGA"

(2 weekends)

- stap voor stap de techniek van de traditionele ayurvedische volledige lichaams-massage
- speciale handgrepen (voor schouders, wervels, enz...), het omgaan met pijnpunten
- auto-massage voor de 14 belangrijkste energiekanalen (nadi's)
- basis-oliën voor ayurvedische massage

MEDITATIEVE "SATTVISCH" MASSAGE

(1 weekend)

- de kunst van de bewuste 'sattvische' aanraking, toepasbaar bij alle vormen van massage
- ademhalings- & aandachtsoefeningen voor de masseur (pranayam)
- relatie tussen lichaam & geest (de 3 gunas)
- welke voeding & levenswijze brengt rust & ontspanning voor de geest

MARMA-MASSAGE (2 weekends)

- de manuele behandeling van de 107 energie-kruispunten (marma's) ingepast in een volledige lichaams-massage met warme olie
- hun energetische behandeling en hun relatie tot de inwendige organen & bewegingen (vayu's)
- enige ervaring met oliemassage is bevorderlijk (de sattvische massage bvb. is een prima voorbereiding)

SPECIFIEKE AYURVEDISCHE MASSAGE TECHNIEKEN (2-jaarlijks)

2018-2019

- **Zuiverende GEZICHTS-massage**
(1 weekend)
Een globale behandeling van voetzolen tot kruin, ontspannend voor lichaam en geest.
- **Zuiverende LICHAAMS-massage**
(1 weekend)
Ayurvedische drainerende massages met zijden handschoenen, poeders, pasta's, verfrissend en versterkend voor het lymfhe-stelsel.
- **Ayurvedische OLIE-behandelingen:**
(1 weekend)
Vasti's: locale olie-baden voor rug, knie, oog,
Nasya's: behandelingen voor de neusholtes en sinussen.

SPECIFIEKE AYURVEDISCHE MASSAGE TECHNIEKEN

2019-2020

- **Anti-Stress Massage met SHIRODHARA** (1 weekend)
Ontspannende 4-handen-massage, gevolgd door een olie-straal op het voorhoofd, opent en verheldert het denken.
- **Ayurvedische STEMPEL-massage**
(1 weekend)
Kuidenstempel-massages met warme oliën, diep zuiverend en versterkend voor spieren en gewrichten, locale & full-body toepassingen.

TER INLICHTING

- *Er wordt gemasseerd met warme ayurvedische olie (voorzien door de school).*
- *Traditioneel worden deze massages op een comfortabele mat uitgevoerd. Wie een massage-tafel verkiest kan die gerust meebrengen.*
- *Tijdens een massagecursus zal je afwisselend masseren & gemasseerd worden.*
- *De cursussen staan open voor enkelingen & duo's.*
- *Men kan tijdens de massage het ondergoed aanhouden.*
- *Steeds meebrengen: grote handdoeken, kamerjas, slippers, massage -yoga- matje.*

**tip: de 2 abhyanga weekends + sattvische massage + 2 dosha-weekends + de vervolgcursus
Tegenindicaties = Ayur-Wellness-Masseur !**