

U0300621 In gesunder Balance mit Ayurveda und Achtsamkeit. Belastungen in der modernen Arbeitswelt erkennen und durch gesunde und typgerechte Ernährungs- und Lebensweise sowie Entspannungsübungen und Meditation beruflichen Stress und Leistungsdruck verringern und die Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

Beginn	Montag, 12.08.2024, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	300,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Beatrice Heim
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	ggf. eine eigene Yogamatte (Gymnastikmatten sind im Raum vorhanden), ein großes Handtuch zum Abdecken der vhs-Matten, warme Decke, evtl. Meditationskissen, Socken, bequeme und wettergerechte Kleidung). Essen & Trinken (Kaffee, Teewasser und Wasser stehen zur Verfügung. Im Chinon-Center gegenüber gibt es Verpflegungsmöglichkeiten).
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In der modernen (Arbeits-)Welt sind wir vielfältigen Herausforderungen ausgesetzt. In diesem Kurs werden Sie die Naturheilkunde und Gesundheitslehre Ayurveda kennenlernen, die zwar komplex, aber in ihren Grundprinzipien leicht verständlich ist. Diese können dazu beitragen, Stress zu vermeiden und zu reduzieren und zu einer gesunden und typgerechten Lebensweise zu finden. Denn Gesundheit bedeutet mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Im gesunden Zustand „verweilen Sie im Selbst“ (Svastha). Ayurveda basiert auf den Elementen und Lebensenergien, die nach ayurvedischer Vorstellung das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden sowie das Gleichgewicht regulieren. Sie lernen in diesem Wochenkurs Ihre individuelle Ayurveda-Konstitution kennen und erhalten Einblicke in die ayurvedische, typgerechte Ernährung mit (Wild-)Kräutern und Gewürzen. Diese lassen sich leicht in Ihren (Berufs-)Alltag integrieren. Zudem gewinnen Sie ein besseres Verständnis für den Umgang mit sich selbst, die eigenen Ressourcen und die Kunst des Loslassens. Die Lebensmittelkosten (20 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt und kann ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
13.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.08.2024	09:00 - 12:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, Atrium
15.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
15.08.2024	11:00 - 13:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, -107
15.08.2024	11:30 - 14:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, Atrium
16.08.2024	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201