

# Ayurveda Oktober 2019

## Classical Ayurveda in Hamburg Stoffwechsel anregen und entschlacken Seminar mit Ayurvedaarzt Dr. Prerak Shah

### Für Anmeldungen + Fragen:

Ayurveda Kochschule  
Cuisine Vitale

Martina Kobs-Metzger  
Otto-Speckter-Str. 61  
D - 22307 Hamburg

Fon: 0151 4032 7552

Mail:  
[buero@ayurveda-  
kochschule.de](mailto:buero@ayurveda-kochschule.de)

Website:  
[www.ayurveda-  
kochschule.de](http://www.ayurveda-<br/>kochschule.de)

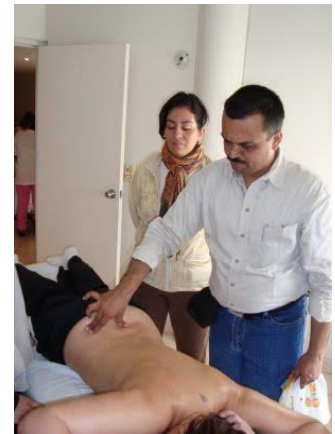
*Prerak* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie "der, der inspiriert". Dr. Shah hat Ayurveda-Medizin an der Ayurveda Universität in Gujarat in Indien studiert.

Seit 1988 betreibt er sein eigenes Health-Center und hat seit über dreißig Jahren theoretische und praktische Erfahrung in Pancha-Karma-Kuren. Seine Spezialgebiete sind Neuro-Muskuläre Probleme, Gastrointestinal & Hautbeschwerden, die er mit Hilfe der Anwendungen aus dem Pancha-Karma behandelt.

Dr. Shah unterrichtet international verschiedene Themen wie Diabetik, Allergien und Stressmanagement und besucht Zentren in Dänemark, Schweden, Österreich, England, Spanien, Marokko, Holland, Frankreich, Italien, Griechenland, Kanada, Venezuela u.a. Länder.

Er hat Erfahrung mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, Völker und kulturellem Hintergrund. Seit zehn Jahren ist er ein geschätzter und viel gefragter Dozent an namhaften deutschen Ayurveda-Kliniken.

Wir freuen uns sehr, dass Dr. Prerak Shah als Vertreter des Classical Ayurveda wieder nach Hamburg kommt, um uns zu unterrichten.



Classical Ayurveda  
19. – 20. Oktober  
2019



**19. – 20. Oktober  
2019**

Sa 9.30 – 12.30 und  
14 - 17 Uhr  
So 10 - 14 Uhr

Unterrichtssprache ist  
englisch ggfs. mit  
deutscher Übersetzung.

Dr. Shah ist durch seine  
internationale  
Kompetenz  
erfahrungsgemäß gut  
zu verstehen.

## Entgiften und Entschlacken mit Ayurveda

1 ½ tägliches Trainingsprogramm mit Dr. Prerak Shah

Ayurveda ist die uralte Lehre Indiens mit einem reichen Instrumentarium an Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen und auch externen Behandlungen, die unsere Gesundheit unterstützen.

### Theoretische Inhalte des Seminars:

- Grundlagen des Ayurveda
- Fünf Elemente
- Die drei Doshas
- Rutcharya – Jahreszeitenzyklus
- Welche Symptome können bei Ungleichgewichten der Doshas besonders in der Jahreszeit Herbst auftauchen
- Maßnahmen, um Ungleichgewichte auszugleichen.
- Diät- und Lebensstilempfehlungen

### Praktische Inhalte des Seminars:

- Verschiedene pinda svedana:  
valuka pinda, patra pinda, dry herbs pinda, shali pinda das sind Beutelmassagen zur Lösung von Blockaden und der Befreiung des Energieflusses im Körper, fettreduzierend, Hautstraffend, gut bei Vernarbungen und Cellulite.
- Nasya – Nasenbehandlung zur Klärung der Kopfregion
- Dieses Wissen wird von Dr. Prerak Shah, Ayurvedaarzt aus Ahmedabad/Gujarat vermittelt.

Kosten: 190 Euro inkl. 19% MwSt., Zutaten, Skript und Mittagssnack.

Maximale Teilnehmerzahl sind 6 Personen.

Damit hat jeder Teilnehmer die Chance ausreichend praktisch üben zu können.