# Ayurveda und Yoga

## zur Unterstützung bei psychischen Beschwerden

## Samstag, 25. September 2021

10:00h - 16:30h

**Vortrag** 10:00h - 12.00h

### Ayurvedamedizin bei psychischen Beschwerden (Manasa Vikara)

Vor mehreren tausend Jahren wurden in den ayurvedischen Medizinschriften Methoden und Hilfestellungen für die Behandlung psychischer Erkrankungen festgehalten, welche bis heute anwendbar sind.
Sie können Herangehensweisen und Möglichkeiten der Ayurvedamedizin bei psychischen Belastungen (Manasaroga) erfahren. Der Vortrag beleuchtet Ansätze dieses ayurvedischen Wissens über die Funktion des Geistes (Psyche). Er richtet sich an Betroffene und Angehörige sowie alle weiteren Interessierten.

**Referentin:** Kumuduni A.S. Röllin
Medizinische Ayurvedaspezialistin i.A. Master of science Ayurvedamedizin

**Mittagspause** (individuell)

**Yoga** 14:00h - 16:30h

### Mit Yoga die Psyche stärken und den Heilungsprozess unterstützen

Der Yoga bietet eine Vielfalt an Körper- und Atemübungen (Asana und Prânâyâma) sowie Entspannungs- und Meditationstechniken, die auf Körper und Geist eine große Wirkung haben. Wenn man deren Praxis und Wirkung kennt, kann man sie gezielt einsetzen, unter anderem um die Psyche zu stärken oder bei akuten psychischem Leiden den Heilungsprozess zu unterstützen.
Dieser Nachmittag gibt die Möglichkeit, verschiedene Yogapraktiken zu erleben und zu erfahren, wie und wann (bei welchen Symptomen) die einzelnen Übungen hilfreich sind.

Yogakenntnisse sind nicht Voraussetzung.

**Leitung:** Orsina Studach dipl. Yogalehrerin YS/EYU / dipl. Gymnastikpädagogin GDS / Körpertherapeutin

---

**Kosten:** **CHF 160.-** inkl. Skript

**Anmeldung:** **Orsina Studach** ✆ 079 829 47 45 / orsina@yoga-atelier-basel.ch

---

## Yoga Atelier Basel / Petersgasse 32 / 4051 Basel