



AYURVEDA WELLNESS- FOOD, SLEEP and LIFESTYLE



Date: 6-7 Feb 2021

Place:

Online på Zoom

Price: 1450 sek

Welcome to an inspiring weekend with Dr Sangeeta Balaprakash and learn the basics of ayurveda, the 5000 yr old wisdom of LIFE. According to ayurveda wrong food, wrong lifestyle and wrong thoughts contribute to illness and bad health. Finding the right balance in life is very important for our wellbeing. During this weekend course all the important aspects of life are covered:

Feedback från kursdeltagarna

“The weekend gave me a holistic knowledge about the doshas, food, how to slow down in life and understand a little more about the mind”

“Helgen gav mig så mycket! Insikter som stöttar mig i mitt arbetsliv, gör mig till en bättre mamma, till en mer harmonisk människa. Sangeeta är så kunnig, vad vi än frågade om så kunde hon svara och bygga ut svaret med intressanta exempel.”

“Väldigt trevlig och lärorik helg med mysig miljö. Sangeeta är jättetrevlig, glad och kunnig. Hon kan besvara alla ens frågor och ger en djupare förståelse inom Ayurveda. Fina minnen, ny kunskap, hop om framtiden .”

“massa kunskap om ayurveda och viktiga insikter om livet och hur Jag kan påverka min hälsa och mående till det blir bättre och Jag har fått inspiration att ta tag i det. Sangeeta förklarar ayurvedan på ett bra och förståligt sätt och är rolig att lyssna på! Väldigt inspirerande!”

- **Introduction to Ayurveda** – Health according to ayurveda, the different doshas and body types.
- **Spiritual wellbeing** – According to ayurveda Happiness is health. We can only be happy if we believe in ourselves. Learn how by being rooted in your true self. Not only do this lead to happiness but you can also better overcome emotional and physical challenges.
- **Emotional wellbeing** – learn the concept of mind, its functioning and imbalances. Tools to overcome emotional challenges and handle stress.
- **Physical wellbeing** – better understanding of which food, lifestyle and sleep that suits your dosha type. Learn how to do home remedies and simple detox before seasonal transition.

You don't need any previous knowledge about Ayurveda in order to participate in this course. Limited number of seats.

This week-end course is mandatory for everyone who wish to participate in the shorter courses held by Dr. Sangeeta Balaprakash. The themes for these courses will vary according to season and request.