



# AYURVEDA - WOCHE

06. - 11. Mai 2024

mit Dr. Shubhangee Satam aus Indien

Einführung in Ayurveda • **Ayurveda und Frauengesundheit / Menopause** • Ayurveda und unsere Verdauung • **Ayurvedisch Kochen** • Ayurveda und Stressbewältigung • **Einzelberatungen**

Veranstaltet von:

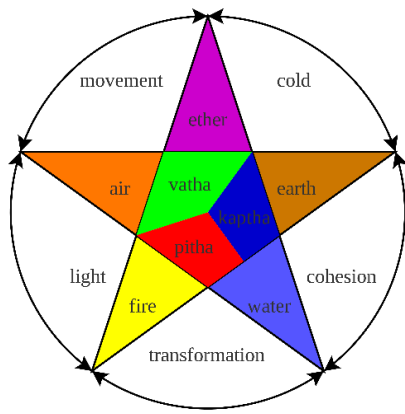
**INTER SOL**

Verein zur Förderung INTERNationaler SOLidarität

In Kooperation mit:



**Bewohner Service**  
Lehen & Taxham



**Mo. 06.05. / 19:00 Uhr**  
**Bewohnerservice Lehen**  
**Strubergasse 27 A**

## Seminar: Einführung in die Lehre des Ayurveda

Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, wird auch als „das Wissen vom langen Leben“ bezeichnet. Das Ziel dieser Lehre ist es, Menschen zu einem langen, gesunden und ausgewogenen Leben zu verhelfen. Die international renommierte Expertin und Ayurveda-Ärztin Dr. Shubanghee Satam bietet in diesem Vortrag eine fundierte und umfangreiche Einführung in die Grundlagen der jahrtausendealten Lehre. Diese Veranstaltung ist sowohl als vertiefender Einstieg für die folgenden Seminare konzipiert, als auch als eigenständige Veranstaltung für alle Ayurveda-interessierten Besucher:innen.

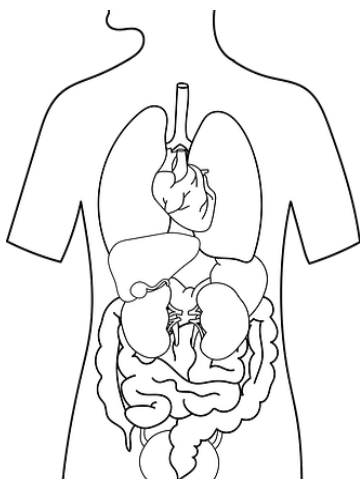
Bei den Seminaren ist kein Vorwissen nötig.



**Di. 07.05. / 19:00 Uhr**  
**Bewohnerservice Lehen**  
**Strubergasse 27 A**

## Seminar: Ayurveda und Frauengesundheit / Menopause

Ayurveda ist bekannt für die Vielfalt an natürlichen Heilmethoden, die sich speziell an die Gesundheits- und Pflegebedürfnisse von Frauen richten. In diesem Seminar stehen Bereiche im Mittelpunkt, die geeignet sind, die Gesundheit von Frauen zu fördern. Es werden natürliche ayurvedische Tonikas, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, körperliche Übungen und Therapieformen vorgestellt. Inhaltlich steht Menopause und die Behandlung der damit auftretenden Beschwerden im Mittelpunkt. Dieses Seminar bietet wertvolle Einblicke und praktische Ratschläge, um Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen.



**Mi. 08.05. / 15:00 - 16:00 Uhr**  
**Bewohnerservice Lehen**  
**Strubergasse 27 A**

## Seminar: Ayurveda und unsere Verdauung

Eine gesunde Verdauung ist von entscheidender Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Vitalität. Ayurveda bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Thematik die weit über bloße Nahrungsaufnahme hinausgeht. In diesem Seminar werden wir die Grundlagen des Ayurveda in Bezug auf die Verdauung erkunden und praktische Techniken kennenlernen, um sie zu optimieren. Es werden ayurvedische Ernährungsprinzipien erläutert, die darauf abzielen, die Verdauung zu unterstützen und Ungleichgewichte zu korrigieren. Dieses Seminar bietet praktische Einblicke und Werkzeuge, um eine optimale Verdauung zu fördern.

**„Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, wird auch als das Wissen vom langen Leben bezeichnet.“**

## **Workshop: Ayurvedisch Kochen, theoretische & praktische Einführung**

Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Ayurveda. In diesem Kochkurs stehen die ayurvedischen Grundprinzipien des Kochens und die individuell passenden Kombinationen von Zutaten und Gewürzen für verschiedene Ernährungstypen im Mittelpunkt. Nach einer Einführung in die Ernährungslehre wird unter Anleitung von Dr. Satam ein ayurvedisches Menü zubereitet.

Der Workshop beginnt mit einer Einführung um 15:00 Uhr (**eine Teilnahme wird empfohlen**). Im Anschluss daran folgt der praktische Teil, und ein gemeinsames Essen der frisch zubereiteten ayurvedischen Köstlichkeiten rundet den Workshop ab.

Ayurveda kann uns lehren, so zu essen, dass Verdauung, Stoffwechsel und unsere Gesundheit gestärkt werden. Der Workshop wird durch ein gemeinsames Essen der frisch zubereiteten ayurvedischen Köstlichkeiten abgerundet.

***Alle Kochzutaten und Unterlagen sind inklusive.  
Voranmeldung ist verpflichtend!***

## **Seminar: Ayurveda und Stressbewältigung**

Stress - ob physisch oder psychisch - kann eine sehr negative Wirkung in unserem Leben entfalten. Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe, depressive Verstimmungen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche sind häufig das Resultat. Oft ist man jedoch schon so an diese Symptome als Teil des täglichen Lebens gewöhnt, dass einem nicht bewusst ist, dass Stress eine der Hauptursachen darstellt. Ayurveda kann hier sehr effektiv Abhilfe schaffen. In diesem Seminar werden konkrete Methoden vermittelt, um Stress abzubauen und unsere physische und psychische Gesundheit zu erhalten.



**Mi. 08.05. / 16:00-20:00 Uhr**  
**Bewohnerservice Lehen**  
**Strubergasse 27 A**  
**Fixpreis € 25,-**



**Fr. 10.05. / 19:00 Uhr**  
**Bewohnerservice Lehen**  
**Strubergasse 27 A**

**Achtung!**

**Alle Einzelberatungen: Strubergasse 18, 1. Stock**

**Alle Seminare und der Workshop: Bewohnerservice Lehen in der Strubergasse 27A**



## Einzelberatungen (in Englisch)

Während einer umfassenden ayurvedischen Beratung werden die Ernährung, die Funktionen des Körpers und des Geistes, der Lebensstil des Einzelnen besprochen und der Zustand der Doshas durch Fragen und durch Pulsdiagnose analysiert. Während der Konsultation, werden eine geeignete Diät, eine Korrektur der Lebensweise und Nahrungsergänzungsmittel besprochen.

**Termin nach Vereinbarung - Kosten: € 90,-**  
**Di, 07.05. / 14:00-17:00 Uhr / Strubergasse 18, 1. Stock**  
**Mi, 08.05. / 10:00-13:00 Uhr / Strubergasse 18, 1. Stock**  
**Fr, 10.05. / 14:00-17:00 Uhr / Strubergasse 18, 1. Stock**  
**Sa, 11.05. / 10:00-12:00 Uhr / Strubergasse 18, 1. Stock**

### Zur Person - Dr. Shubanghee Satam

Dr. Shubanghee B. Satam, eine Ärztin der Ayurvedamedizin aus Mumbai, verfügt über eine beinahe 30-jährige Erfahrung in der Herstellung und Anwendung ayurvedischer Heilmittel.

Derzeit arbeitet sie als unabhängige Beraterin für die Kräuter-, Ayurveda- und Nahrungsergänzungsmittel-Industrie. Sie hält Vorträge und Workshops in Indien, Europa und den USA. Sie hat mehrere Artikel zum Thema Ayurveda und Gesundheit in nationalen und internationalen Zeitschriften veröffentlicht.



### VORANMELDUNG ERWÜNSCHT / (für Kochworkshop verpflichtend!)

Die Anmeldung ist telefonisch oder per E-Mail möglich. Die Kursgebühr für den Kochworkshop ist in bar oder per Vorabüberweisung zu begleichen. Die Seminare finden in Englisch statt; bei Bedarf wird eine Übersetzung angeboten.

**INTERSOL - Verein zur Förderung INTERnationaler SOLidarität**  
**Strubergasse 18, 5020 Salzburg,**  
**Tel: 0680 146 3256 // E-Mail: [sophie.fruehwirth@intersol.at](mailto:sophie.fruehwirth@intersol.at)**

**Verein INTERSOL, Raiffeisenverband Salzburg, Kto.-Nr. 53959, BLZ 35000**  
**IBAN: AT32 3500 0000 0005 3959, BIC: RVSAAT2S**