



De syv trin til naturlig Sundhed og livsglæde

Læge Charlotte Bech

Forlaget Guldkornene

De syv trin til naturlig sundhed og livsglæde

Formål:

Strålende sund med langt liv
Personlighedsudvikling
Glæde, energi og succes

Punkt nr. 1: Livsglæde

Glæde kommer først når du er udhvilet
Få dyb hvile, god tidlig nattesøvn
Meditation
Udvikling, vækst, fremgang, livsformål



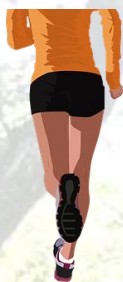
Punkt nr. 2: Hvile

Gå til ro tidligt: GH, serotonin, forebyg demens, undgå EM
Spis let om aftenen, derpå en gåtur
Fald til ro om aftenen en time
Undgå at skrive eller læse om aftenen
Undgå at være vågen eller arbejde om natten
Transcendental Meditation to gange dagligt



Punkt nr. 3: Motion

Ikke for meget og ikke for lidt
Undgå motion når du er træt
Yoga asanas og en gåtur på 20-30 min. hver dag er godt for de fleste



Punkt nr. 4: Kost

Hovedmåltid til frokost
Spis mindre om aftenen
Frisklavet økologisk vegetarisk mad
Drik masser af væske i løbet af dagen
Undgå alkohol, undgå færdigretter
Undgå at læse, se TV, skærme, høre radio eller køre, når du spiser, sid ned når du spiser
Spis i rolige og harmoniske omgivelser
Behagelige samtaler under måltiderne



Punkt nr. 5: Bolig

Bo i en lykkebringende bolig (vastu)
Fire generationer under samme tag



Punkt nr. 6: Arbejde

Arbejdet bør være let og uanstrengt
Noget du er god til og interesseret i



Punkt nr. 7: Relationer

Ahimsa – ikke-volds princippet
Vær venlig og imødekommende
Beskyt dine følelser
Vær sammen med dem, der har visdom



Hvad du får på uddannelsen i Ayurveda for private

- **Mad:** Principperne for Ayurvedisk madlavning, herunder opskrifter, kostplaner, spisevaner, og hvordan man bruger de seks smagsnuancer, krydderier og krydderurter til at genoprette balance i sind og krop.
- **Massage:** Hvordan man udfører Ayurvedisk oliemassage.
- **Sundhedsfremme:** Hvordan man renser ud, håndterer stress, får en bedre søvn, får mere energi, styrker sit immunforsvar, forebygger sygdom og skaber en højere livskvalitet.
- **Fordøjelsestyper:** De fire ayurvediske fordøjelsestyper og hvordan man afbalancerer dem.
- **Kropstyper:** De ti ayurvediske kropstyper og hvilken kost, motion og livsstil der afbalancerer dem.
- **Forskning:** Derudover får du indblik i forskningen på området.
- **Personlig sundhedsrådgivning:** Vi tager udgangspunkt i hver enkelt kursists personlige helbredsproblemer, og hver især får et specifikt program til at genoprette den naturlige balance i sind og krop via de naturlige metoder, som er dokumenteret af videnskabelig forskning.
- **Essentielle olier:** Du vil få indblik i Ayurvedisk brug af essentielle olier.
- **Velstruktureret:** En nøje skemalagt, velordnet og præcis kursusplan med 30 lektioner, i alt 80 timer.
- **Et års kursus:** Fem weekenders undervisning med undervisning i verdensklasse, hvor vi sammen indarbejder nye livsvaner og kostplaner og gradvist bliver sundere og gladere - trin for trin.
- **Materiale:** Struktureret arbejdsmappe med kursusmateriale. Et fantastisk netværk af ligesindede.
- **Netværk:** Lukket Facebook gruppe med et stærkt netværk af andre og tidligere deltagere.
- **Online kursus:** Video optagelse af hele basisuddannelsen, så du kan gense al materialet, strategierne, øvelserne og værktøjerne - også efter du er kommet hjem.