

Foredrag med Lise Faurschou Hastrup



# AYURVEDA PÅ DANSK

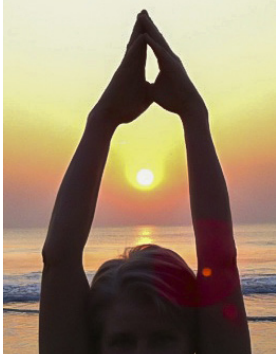
ELLER

*Olsen-banden på indisk*

*Et seriøst foredrag om ayurveda med et forfriskende humoristisk twist, der gør emnet nærværende, let forståeligt og meget underholdende.*

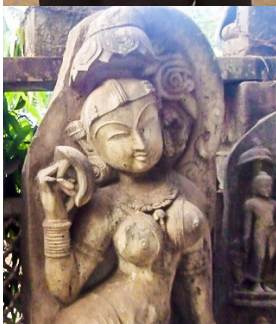


Ayurveda er Indiens over 5000 år gamle sundhedssystem, hvis formål er at opnå harmoni i krop og sjæl. Ayurveda beskriver alting ud fra fem elementer: æter, luft, ild, vand og jord, der i kombinationer udgør de tre grundtyper, kaldet doshaerne: vata, pitta og kapha. Alle mennesker har en konstitution, som domineres af en eller flere doshaer. Det er her Olsen-banden kommer ind, for Benny, Egon og Kjeld er nemlig hver især typiske repræsentanter for de tre forskellige doshaer.



I foredraget sætter Lise doshaerne ind i en sammenhæng, så du vil kunne nikke genkendende til hvilken dosha du selv, din kone, din mand, din nabo, din chef og dit barn er ... og du vil få en ny fornemmelse af, hvorfor mennesker reagerer så forskelligt.

Du vil høre om de ayurvediske anbefalinger for livsstil, mad og måltider samt enkle yogaøvelser til hver type, og du vil få en forståelse af, hvordan du med enkle tiltag kan optimere dit velbefindende fysisk og psykisk.



Alle deltagere får udleveret Lises hæfte "Ayurveda, kunsten at leve", som omhandler de grundlæggende principper i ayurvedaen, en omfattende dosha-test samt gode råd om livsstil og madvaner til hver dosha.

Der serveres en nordisk-indisk forfriskning i pausen.



*Lise Faurschou Hastrup er madvejleder, foredragsholder og økologisk omlægningskonsulent og har arbejdet med dette i over 20 år. De seneste år har hun interesseret sig særdeles meget for ayurvedaen og har været på fire studierejser i Indien hos forskellige ayurvediske læger og behandlere. Se mere om Lise her: [www.lisef.dk](http://www.lisef.dk)*