

SOMA RASA

Ayurveda Essentials Kurs

Hausaufgaben nach dem ersten Wochenende:

Morgendliche Routine, zwischen 5 - 8 Uhr:

- Idealerweise zwischen 5 und 6 Uhr aufstehen
- Zähneputzen, Zungenschaben, Ölziehen, (evtl. Nasenspülung)
- Heißes Ingwer-Zitronenwasser trinken
- Toilette
- 2x / Woche Selbstmassage: Abhyanga (Sesamöl für Vata, Kokosöl für Pitta)

Spirituelle Praxis, zwischen 6 - 8 Uhr

40 Minuten sollten eingeplant werden, wenn möglich 60 Minuten

- Yoga-Praxis & Pranayama (20 min, evtl nur die Sonnengrüße)
- Meditation (10 - 20 min)
- Intention für den Tag, Gebet, Inspiration, Journaling (20 min)

Video und Audio für die Praxis im Studenten Portal unter „Yogapraxis und Meditation“

Nacharbeitung vom ersten Wochenende:

- Bitte lest das gesamte Handbuch (Kursmaterialien) bis zum nächsten Wochenende
- Versuche die Doshas und die Gunas bei der Arbeit zu beobachten. D.h. anhand der Eigenschaften an anderen Menschen, der Natur, an sich selbst, im Geist...

Om Namah Shivaya
Om Jai Ma Guru

