

## Ayurveda Oktober 2011

## Classical Ayurveda in Hamburg Trainingsprogramm mit Dr. Prerak Shah

### Für Anmeldungen + Fragen:

Ayurvedakoch- und  
Ernährungsschule  
'Cuisine Vitale' und Wellbeing

Martina Kobs-Metzger  
Otto-Speckter-Str. 61  
D - 22307 Hamburg

Fon: 040 - 53 27 02 49

mail:  
[info@ayurveda-kochschule.de](mailto:info@ayurveda-kochschule.de)

website:  
[www.ayurveda-kochen.de](http://www.ayurveda-kochen.de)



*Prerak* stammt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie "der, der inspiriert". Dr. Shah hat Ayurveda-Medizin an der Ayurveda Universität in Gujarat in Indien studiert.

Seit 1988 betreibt er sein eigenes Health-Center und hat seit über zehn Jahren theoretische und praktische Erfahrung in Pancha-Karma-Kuren. Seine Spezialgebiete sind Neuro-Muskuläre Probleme, Gastrointestinal & Hautbeschwerden, die er mit Hilfe der Anwendungen aus dem Pancha-Karma behandelt.

Er unterrichtet international verschiedene Themen wie Diabetik, Allergien und Stressmanagement und besucht Zentren in Dänemark, Schweden, Österreich, England, Spanien, Marokko, Holland, Frankreich, Italien, Griechenland, Kanada und Venezuela.

Er hat Erfahrung mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, Völker und kulturellem Hintergrund. Seit zehn Jahren ist er ein geschätzter und viel gefragter Dozent an namhaften deutschen Ayurveda-Kliniken.

Wir freuen uns sehr, dass Dr. Prerak Shah als Vertreter des Classical Ayurveda wieder nach Hamburg kommt, um uns zu unterrichten.



Classical Ayurveda  
19.- 20. Oktober 2011



19. - 20. Oktober 2011

Mi: 9 - 12 und 14. - 17.00 Uhr  
Do: 9 - 12 und 14. - 17.00 Uhr

Unterrichtssprache ist englisch.  
Was nicht verstanden wird, wird  
übersetzt.

Hr. Prerak ist durch seine  
internationale Kompetenz  
erfahrungsgemäß gut zu  
verstehen.

Wenn Sie die gesamte Trainings-  
woche besuchen möchten:  
(Kurs 1+2)  
Gesamtkosten: Euro 399,--

## Panchakarma Therapien

2 Tagesseminar Panchakarma - Kurs 1  
Trainingsprogramm mit Dr. Prerak Shah

Ayurveda ist die uralte Lehre Indiens mit einem reichen Instrumentarium an traditionellen Massagetechniken und externe Behandlungen, die unsere Gesundheit unterstützen.

U.a. werden folgende Techniken besprochen und praktisch geübt:

### **Shirodhara- with milk, buttermilk and with oils**

- Stirnguß mit Milch, Buttermilch und Öl zur Stressreduktion, Ängsten, Sorgen, Haarproblemen und psychosomatischen Beschwerden.

### **Full-Body dhara - Ganzkörperölguss.**

### **Different pind svedana**

- **valuka pinda, patra pinda, dry herbs pinda, shali pinda ..**

- verschiedene Beutelmassagen zur Lösung von Blockaden und der Befreiung des Energieflusses im Körper; fettreduzierend, strafft die Haut, bei Vernarbungen und Cellulite.

### **Nasya - Nasenbehandlung zur Klärung der Kopfgregion**

Kosten: 182 Euro inkl. 19% MwSt., Zutaten und ausführliches Skript.

Maximale Teilnehmerzahl sind 10 Personen.

Damit hat jeder Teilnehmer die Chance ausreichend praktisch üben zu können.

Classical Ayurveda  
21.- 23. Oktober 2011



**21. - 23. Oktober 2011**

Fr: 9 - 12 und 14. - 17.00 Uhr  
Sa: 9 - 12 und 14. - 17.00 Uhr  
So: 9 - 12 und 14. - 17.00 Uhr

Unterrichtssprache ist englisch.  
Was nicht verstanden wird, wird  
übersetzt.

Hr. Prerak ist durch seine  
internationale Kompetenz  
erfahrungsgemäß gut zu  
verstehen.

Wenn Sie die gesamte Trainings-  
woche besuchen möchten:  
(Kurs 1+2)  
Gesamtkosten: Euro 399,--

## Ayurveda Massage- Abhyanga

Drei-Tagesseminar - **Kurs 2**

Trainingsprogramm mit Dr. Prerak Shah

Folgende Techniken werden besprochen und praktisch geübt:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Full Body massage - Ganzkörperölmassage | Salbung für sich/andere         |
| <input type="checkbox"/> Face massage                            | Gesichtsmassage                 |
| <input type="checkbox"/> Head & Neck massage                     | Kopf- und Nackenmassage         |
| <input type="checkbox"/> Arm massage                             | Armmassage                      |
| <input type="checkbox"/> Chest / Front massage                   | Brust- und Vordermassage        |
| <input type="checkbox"/> Abdomen massage                         | Bauchmassage                    |
| <input type="checkbox"/> Back massage                            | Rückenmassage                   |
| <input type="checkbox"/> Leg massage                             | Beinmassage                     |
| <input type="checkbox"/> Powder massage for obesity              | Pulvermassage gegen Verstopfung |

Veranstaltungsort: Hamburg

Seminargebühr: E 290,-- (inkl. 19% Mwst./ Öle/ sonstige Zutaten/ umfangreichem Skript)

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen.

Jeder Teilnehmer hat damit die Möglichkeit, ausreichend praktisch üben.

Details zur Anmeldung?

Gehen Sie bitte die letzte Seite dieses Flyers. Vielen Dank.

Classical Ayurveda  
Oktober 2011

## Trainingsprogramm in Hamburg mit Dr. Prerak Shah

### Für Anmeldungen + Fragen:

Ayurvedakoch- und  
Ernährungsschule  
'Cuisine Vitale' und Wellbeing

Martina Kobs-Metzger  
Otto-Speckter-Str. 61  
D - 22307 Hamburg

Fon:  
040 - 53 27 02 49

mail:  
info@ayurveda-kochschule.de

website:  
www.ayurveda-kochen.de



Ihre schriftliche Anmeldung **per Post, per E-Mail (Kontaktformular)** berücksichtigen wir in der Reihenfolge des Eingangs. Daraufhin erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung mit einer Rechnung.

Die in unserem Angebot ausgewiesenen Kosten enthalten je nach Seminar i.d.R. Skript, Umlage für Öl, Materialien, etc., sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer von z.Zt. 19%.

**Wir erwarten eine Bezahlung der Kosten bis zum Beginn der Veranstaltung bis spätestens 10.10.2011 auf das angegebene Konto, damit Sie den für Sie reservierten Platz nutzen können.**

Falls Sie nicht am Kurs oder Seminar teilnehmen können, können Sie uns auch eine Ersatzperson für die von Ihnen gebuchte Veranstaltung nennen. Eine Verpflichtung zur Zahlung der Kosten besteht auch, wenn Sie zu einzelnen oder allen Terminen nicht erscheinen.

Die Teilnahme am Seminar dient der Selbsterfahrung und ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen unterliegt jeder Teilnehmer seiner eigenen Verantwortlichkeit. Die Anweisungen der Seminarleiter sind als Vorschläge zu verstehen, der Teilnehmer folgt ihnen aus freiem Willen und nur so weit wie er es selbst verantworten kann.

Für Schäden, die der Teilnehmer sich selbst und/oder anderen Personen oder Dingen zufügt, sowie für jedes Risiko, das er eingeht, haftet er allein. Eventuell bestehende schwere Krankheiten müssen der Seminarleitung vor Beginn des Seminars mitgeteilt werden.

Wenn Sie einen kurzen Blick auf Dr. Prerak Shah werfen möchten, finden Sie anbei einen YouTube-Link (allerdings auf spanisch!)

[http://www.youtube.com/watch?v=FIB7yctGpNA&feature=Playlist&p=3E96D5A764D9927C&playnext=1&playnext\\_from=PL&index=16](http://www.youtube.com/watch?v=FIB7yctGpNA&feature=Playlist&p=3E96D5A764D9927C&playnext=1&playnext_from=PL&index=16)