



# Ayurveda

*Klinik Kassel*

*Bad Wilhelmshöhe*

## Abhyāṅga – gesund und frisch im Alltag

Workshop zum Erlernen der āyurvedischen  
Selbstmassage für den Alltag.



Leitung: Dr. med. Ananda S. Chopra

Dauer: 4 Stunden

Teilnahmegebühr (einschließlich Skript): 50,- €

Die regelmäßige Selbstmassage mit konstitutionsgerechten Ölen ist eine wertvolle Übung für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag. Nach āyurvedischer Anschauung ist die regelmäßige Selbstmassage nicht nur wohltuend für Haut und Nerven, sie beugt auch vorzeitigem Altern vor. In diesem Workshop lernen Sie theoretische und praktische Aspekte der āyurvedischen Selbstmassage kennen; Sie werden erfahren, welches Öl für Sie geeignet ist, wie Sie bei der Massage vorgehen und wann Sie die Massage besser nicht durchführen sollten.

**Wann: Montag, 26.03.2017 um 13:00 Uhr**

**Ort: Raum der Wahrheit (Habichtswald-Klinik)**

**Anmeldung an der Ayurveda-Rezeption.**