

## Erkenne Dich selbst - Deiner Gesundheit zuliebe

*Erkenne Dich selbst ist eine der beiden Inschriften beim Orakel zu Delphi.*



*Ayurvedaschule im Rosenschloss*

Dieses Orakel ist eines der bekanntesten Orakel der Antike. Diese Inschrift sollte den Ratsuchenden daran erinnern, dass er, wenn er sich selbst reflektiert, von innen heraus "Antworten" bekommt auf wichtige Fragen seines Lebens. Ayurveda kennt diese Aussage "Erkenne Dich selbst" seit vielen Tausend Jahren.

Im Ayurveda ist das Erkennen der eigenen Konstitution der Schlüssel für Gesundheit und für ein glückliches Leben. Es gibt in der ayurvedischen Konstitutionslehre die drei Grundkonstitutionen Vata, Pitta und Kapha und verschiedene Mischkonstitutionen dieser Grundkonstitutionen.

Ist einem Menschen seine eigene Konstitution bekannt, so kann er seine Ernährung und seinen Lebensstil entsprechend gestalten um gesund zu werden bzw. um gesund zu bleiben.

In einem 2-tägigen Seminar "Grundlagen des Ayurveda" können Interessierte in der Ayurvedaschule im Rosenschloss ihre Konstitution erfahren. Gedacht ist dieses Seminar für alle gesundheitsbewussten Menschen, denn hier wird das traditionelle ayurvedische Gesundheitssystem so vermittelt, dass man das Wissen gleich auf sich selbst beziehen kann um es so besser im eigenen Leben umsetzen zu können.

Gleichzeitig erfahren die Teilnehmer, wie man Ungleichgewichte der Konstitution erkennt und wie man diese wieder harmonisieren kann. So kann jeder direkt nachvollziehen, dass sie/er wirklich die Schlüssel für die eigene Gesundheit und fürs eigene "glücklich sein" in der eigenen Hand hat.

Die zweite Inschrift beim Orakel von Delphi heißt: "Alles im rechten Maß". Wer seine eigene Konstitution wirklich erkannt hat, wird mit der Zeit immer mehr das Leben wollen, was seine Gesundheit dient - dafür braucht man das rechte Maß - und das ist bei jedem Menschen ganz individuell zu finden. Es geht dabei in erster Linie darum, das "Richtige" zu tun,

das, was einem selbst in die eigene Kraft bringt.

...und viele Menschen haben schon erkannt, dass das "rechte Maß in Allem" weit mehr bringt als ein "sich ständig zu verausgaben", denn das macht letztendlich nur krank.

Als Basis werden in diesem Seminar die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda als effektives Gesundheits-Vorsorge-System beschrieben.

Bisherige Teilnehmer dieses Ayurveda-Seminars schätzten besonders, dass man in diesem Seminar selbst nachvollziehen kann, wie sich die eigene Konstitution zusammensetzt, da man durch viele vermittelte Erfahrungswerte lernt, dies selbst besser zu erkennen.

Das nächste Seminar "Grundlagen des Ayurveda" findet in der Ayurvedaschule im Rosenschloss Ende November statt. Dies ist das letzte Seminar in diesem Jahr.

Weitere Informationen zu diesem Seminar "Grundlagen des Ayurveda" in der jeder Teilnehmer auch seine Konstitution erfährt und Anmelde-möglichkeit zu diesen Seminar gibt es bei der Ayurvedaschule im Rosenschloss...

Grundlagen des Ayurveda - Erkenne Dich selbst (<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/grundlagen-des-ayurveda.html>)

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Der Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda. Als Coach betreut er Menschen in Krisen-Situation und berät Paare und Familien, die anstehende Probleme lösungs-orientiert angehen wollen.

Weitere Schwerpunkte seiner sind Ernährungsberatung und das Entwickeln von Gesundheits-Seminaren, wie Kochkurse, Abnehmkurse, Fastenwochen, Stressbewältigungs-Strategien - Live-Veranstaltungen und digitale Produkte.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig und führt Ayurveda-Inhouse-Schulungen in Hotels, Beautyfarmen und Gesundheits-Zentren durch.

Seit 2013 betreut er den Ayurveda-Lifestyle-Verlag.

Das Ziel ist es, noch vielen Schülerinnen und Schülern sowie Interessierten das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre Ayurveda näher zu bringen.

Ayurveda - das Wissen von einem gesunden, langen und glücklichen Leben

#### Firmenkontakt

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 0157 51271025

E-Mail: [info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de)

Web: <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

#### Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur im Rosenschloss

Norbert Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 44 80 761

E-Mail: [info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de)

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de/>