

PRESSEINFORMATION



Haltern am See, 8. Juni 2020

An die örtlichen Redaktionen

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
wir bitten Sie, folgenden Text zu veröffentlichen:

Online Vortrag: Die Lehre vom Leben - Gesund bleiben mit Ayurveda

Die ayurvedische Medizin ist das älteste, noch immer praktizierte Medizinsystem der Welt. Ayurveda fand vor mehr als 3.000 Jahren seinen Ursprung in Indien. Noch heute kommen Menschen aus aller Welt in die Heimat der Ayurveda-Medizin im Südwesten des Indischen Kontinents, um dort in einem der berühmten ayurvedischen Krankenhäuser behandelt zu werden. Die Referentin Ina Spogahn verbringt jedes Jahr einen großen Teil ihrer Zeit im südindischen Bundestaat Kerala, als Reiseleiterin und Yogalehrerin.

In ihrem VHS-Online-Vortrag berichtet sie von ihrer Zeit in einem traditionellen, indischen Ashram und dem Privatunterricht bei einem indischen Ayurveda Arzt, der ihr die Grundsätze der Lehre vom Leben beibringt. Wie im Yoga, geht es darum, den Menschen ganzheitlich zu betrachten, nicht nur Krankheiten zu heilen sondern vor allem vorzubeugen: Mit der richtigen Ernährung, Lebensweise und sportlichen Betätigung. Mit praktischen Tipps und farbenfrohen Bildern aus Indien bringt Ina Spogahn das Thema Ayurveda näher.

Der Vortrag wird am Dienstag, 16. Juni, von 19 bis 21 Uhr online übertragen und ist entgeltfrei. Eine vorherige Anmeldung bei der VHS (www.vhs.duelmen.de) ist erforderlich. Einen Tag vor dem Vortrag werden der Zugangslink und eine Anleitung zur Teilnahme verschickt. Um den Vortrag zuhause hören zu können, wird ein digitales Endgerät (PC, Notebook, Tablet etc.) benötigt.