# KURSPLAN

## Uke 1: Grunnleggende prinsipper fra ayurveda

- FOREDRAG: Ayurvedaens byggestener

I dette foredraget vil du lære deg om bakgrunnen og vitenskapen til ayurveda og yoga. En introduksjon til filosofien og byggestenene som gir optimal helse og velvære.

- 60 min yoga for alle doshaene

Nøytraliserene hathayoga som balanserer alle de tre doshaene.

- PDF - Dosha-test: Hvilken dosha er du?
- OPPGAVE: Ta Dosha-testen.

## Uke 2: De tre ulike doshaene

- FOREDRAG: Ayurvedisk dosha-teori

I dette foredraget vil du lære om de forskjellige egenskapene til hver dosha. Hva er typiske egenskaper både fysisk og med tanke på personlighet. Forstå din egen dosha og hvordan du kan se verden med de ayurvediske brillene på.

- 30 min yoga for pitta - En yogaøkt for å få ned varmen i kroppen, med kreative sekvenser som kjøler deg ned. Fantastisk om sommeren.
- 30 min yoga for vata - En oppvarmende yogaøkt som roer ned vata-energi, og som er godt egnet om høsten.
- 30 min yoga for kapha - En dynamisk yogaøkt som varmer opp og stimulerer kapha-typen. En praksis som passer ekstra godt om vinteren.
- PDF: Informative tekster om hver dosha med tips til hva du kan gjøre for å balansere deg selv.
- OPPGAVE: Kjenner du deg igjen i dosha-beskrivelsene? Er det noe du gjenkjenner som din grunnleggende konstitusjon (prakruti)? Og er det noe du gjenkjenner som typisk for deg akkurat nå, for eksempel den siste måneden (vikruti)?

## Uke 3: Hvordan du balanserer din dosha

- FOREDRAG: Balanse og ubalanse

Her vil vi gå dypere inn i hvordan ayurveda karakteriserer en balansert tilstand både fysisk og mentalt. Du lærer å gjenkjenne ubalanser og får verktøy som kan hjelpe deg tilbake til mer likevekt.

- 60 min "Sol og måne"

En yogaøkt der vi veksler mellom motsetningene, mellom det varmende og det kjølende, det statiske og det flytende, det rolige og det raske.

- PDF: Ayurvedas generelle tips for optimal helse
- OPPGAVE: Prøv å bruke minst tre av dinacharya-tipsene (tips for hverdagsrutiner)

## Uke 4 - Ayurvedisk døgnrytme

- FOREDRAG: Hverdagsrutiner

Dinacharya, hverdagsrutinene, er grunnlaget for en bedre hverdag med yoga og ayurveda. I dette foredraget får du inspirasjon til morgen- og kveldsrutiner, og kunnskap om hvordan du kan finjustere rutinene gjennom årets ulike sesonger.

- 30 min yoga for morgen

En yogaøkt som myker opp en stiv morgenkropp med behagelige bevegelser som vekker kropp og sinn.

- 30 min yoga for kvelden

En yogaøkt som beroliger nervesystemet, frigjør spenninger og bringer deg til ro for kvelden

- PDF: Golden milk oppskrift + ayurvedisk døgnrytme
- OPPGAVE: Kan du kjenne din egen indre klokke? Legg merke til når du blir sulten, når du blir trøtt, og når det er lettest for deg å våkne om morgenen?

## Uke 5 - Styrk din vitalitet med ayurveda

- FOREDRAG: Veien til vitalitet
- Rasayana er en gren av ayurveda som handler om å gjenoppbygge helsen, og fokuserer på å revitalisere kropp og sinn. Denne kunnskapen gir deg en verktøykasse som sørger for at vitaliteten opprettholdes langt ut i livet.
- 60 min yoga for vitalitet og velvære
- PDF: Kitchari-oppskrift + ayurvediske smaker
- OPPGAVE: Prøv gjerne en eller flere metoder fra rasayana i løpet av de neste to ukene, der du bruker tips til kosthold, livsstil, innstilling til livet og urter.

Hverdagsinspirasjon (videomateriale)

- Pustøvelse for vata
- Pustøvelse for kapha
- Pustøvelse for pitta
- Meditasjon for vata
- Meditasjon for pitta
- Meditasjon for kapha
- 15 min avspenning

Zoom-samlinger
ukentlig,
onsdager
kl 19.00