

Ayurveda für ein gesundes Leben

Vortrag in Kooperation mit



Gesundheitszentrum



Göttingen e.V.



Vaidya Dr. Saurabh Sharma

Ayurveda Arzt (BAMS) – Pulsdiagnose Experte

Übersetzung: Frau Dr. med. Elke Pletzer

Do, 13.11.2025., 18.30–20.30 Uhr

**Yoga Vidya Göttingen, Friedrichstr. 1, 1.Stock.,
Göttingen**

EINTRITT FREI - um Anmeldung wird gebeten

Lange-Geismar-Str. 82, 37073 Göttingen, Tel. 0551-486766,
ANMELDUNG: kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Ayurveda für ein gesundes Leben

In der heutigen schnellebigen Zeit
ist es besonders wichtig auf die eigene
Gesundheit zu achten.

Ayurveda gibt uns **einfache, leicht in den Alltag integrierbare Hausmittel** an die Hand, mit denen wir unsere **Gesundheit nachhaltig stärken und verbessern** können, auch unter besonderen Belastungssituationen.

Der **Vortrag** hat **Praxisbezug** und ist auf die besonderen Anforderungen in der heutigen Zeit abgestimmt.

**Für mehr
Gesundheit – Wohlbefinden– Innere Balance –
Energie– Resilienz**

Inhalte:

- **Ayurveda** – **Gesundheit** und Krankheit
- die **drei Doshas Vata, Pitta** und **Kapha**
- gesunder **Lebensstil**
- gesunde **Ernährung**
- **Schlaf** – **Stress–Erschöpfung– Burnout**
- Pulsdiagnose – Panchakarma – **Detox**

ANMELDUNG:

kibis@gesundheitszentrum-goe.de