

# Ayurveda für Babys

(von zwei bis neun Monaten)

## Ein Massage-Workshop

**Ayurveda**, das „Wissen vom Leben“, ist eine traditionelle indische Gesundheitslehre. Die Ayurveda Babymassage beruht auf dem Gedanken dieser Gesundheitslehre, bei der die Basis die fünf Elemente Wasser, Erde, Luft, Feuer und Raum sind. Jeder Massagegriff ist einem Element zugeordnet und bringt dadurch den Körper des Babys ins Gleichgewicht.



**Marion Falke**, Heilpraktikerin für Shiatsu und Ayurveda, beschreibt und erklärt mögliche Öle in der Ayurveda-Babymassage, die fünf Element im Ayurveda und die drei ayurvedischen Lebensenergien, die Doshas. Nach der Theorie geht es an die praktische Umsetzung!

**Montag, den 14. September 2009**  
**10:00 bis 11:00 Uhr**  
**in der Kinderbibliothek**  
**Eintritt: pro Baby 5,- € / 2,- € ermäßigt\***

Mitzubringen sind: Ein großes Handtuch fürs Baby  
und ein kleines für Mama oder Papa.

# Die drei Lebensenergien im Ayurveda



Die Lehre von den drei Lebensenergien, den Doshas, ist das Kernstück der ayurvedischen Gesundheitslehre. Doshas setzen sich aus jeweils zwei Elementen zusammen: Vata aus Raum und Luft, Pitta aus Feuer und Wasser, Kapha aus Erde und Wasser.

Jede individuelle Konstitution wird zu einem unterschiedlichen Grad von allen drei Doshas bestimmt, im allgemeinen überwiegen jedoch ein oder zwei Doshas. Die Doshas legen nicht nur die Merkmale unserer Konstitution und Krankheiten fest, sie bestimmen auch wesentliche Merkmale, die uns einzigartig machen.

Typische Merkmale für eine Vata-Persönlichkeit sind kalte Hände und Füße, Sensibilität und eine schnelle Auffassungsgabe, Pitta-Konstitutionen verfügen im allgemeinen über eine gute gesundheitliche Verfassung, ein feuriges Gemüt und einen scharfen Intellekt während Kapha-Menschen als „Fels in der Brandung“ mit einer ruhigen, ausgeglichenen Persönlichkeit und gutem Gedächtnis gelten. Diese Merkmale stellen selbstverständlich nur eine Auswahl an Merkmalen dar, die einen Menschen ausmachen. Erfahren Sie mehr über den spannenden Einfluss der Doshas auf die individuelle Persönlichkeit des Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene!



**Marion Falke** arbeitet als Heilpraktikerin in Wuppertal Barmen/Rott.

Als examinierte medizinisch-technische Radiologie-Assistentin beschäftigt sie sich seit 2001 mit Ayurveda. Im Jahr 2002 kam Shiatsu hinzu. Ihre Heilpraktiker-Prüfung legte sie 2004 ab. Seit 2004 arbeitet Marion Falke als Freiberuflerin mit Shiatsu und Ayurveda und ist als Ausbilderin tätig.

Marion Falke  
Focher Straße 90

42719 Solingen

Telefon: 0212 / 2332696  
Mobil: 0173 / 3063939  
www.enlima.de  
info@enlima.de