



Lezing 'Menopause & Female health' door Dr Shailesh Muli, Vrijdag 1 december 2023

Lezing 'Menopause & female health' door Dr Shailesh Muli, Ayurvedisch dokter uit India

Wil jij graag:

- meer weten over de overgang
- vanuit een ander perspectief naar deze bijzondere fase in het leven van de vrouw kijken
- handvatten krijgen om deze fase evenwichtiger te kunnen ervaren
- jouw ervaringen kunnen delen met gelijkgestemden, in 'good company'?

Aan de orde komen onder andere:

- de hedendaagse visie op de overgang
- de overgang in het dagelijks leven
- deze fase bezien vanuit Ayurvedisch perspectief, met daarbij ook geschikte yoga-houdingen.

Is deze lezing echt iets voor jou?

Je bent van harte welkom!

Inschrijven kan via info@inukshukyoga.nl

Kennis over Ayurveda is, als deelnemer aan deze lezing, niet nodig. Hier volgt wel een kleine toelichting:

Ayurveda staat voor Ayur (leven) en Veda (weten). Traditioneel vertaald als 'kennis van het leven'. Het is de 5000 jaar oude en door de WHO erkende gezondheidsleer uit India, universeel en nog immer actueel. Het is een holistische leer die bijdraagt aan de harmonie tussen lichaam en geest, voor jou als individu. Ayurveda richt zich in eerste instantie op het voorkomen van gezondheidsklachten en ziektes, omdat preventie beter is dan genezing. Het is tevens een zeer diepgaande wetenschap die zowel eenvoudige vormen van disbalans/ klachten, als meer complexe ziektebeelden kan behandelen.

Datum: **Vrijdag 1 december 2023**

Tijd: **20.00 - 21.15 uur (inloop vanaf 19.45 uur)**

Waar: **Studio Inukshuk Yoga
Stationsstraat 12
Maarheeze**

Taal: **Engels**

Kosten: **€ 20,-**

**Wil je er graag bij zijn?
Stuur dan een mailtje naar
info@inukshukyoga.nl**

We reserveren jouw plaats
en je ontvangt een bevestiging
en tikkie voor de betaling.