



Yoga Pyramide tradition in modern life

Ayurveda und Yoga

«Mit der Kraft des Herzens denken»

Mahabutha eine Reise in dein Bewusstsein

mit **Gabriela Rutz**

Ayurvedaspezialistin und Yogalehrerin
in der Yogapyramide Savitar in Chur

August – Dezember 2024

Einteilung: 3 Blocks à 3 Tage

.....“Meine Schwerpunkte sind Körper und Schmerztherapie, Lebensstil und Ernährungsberatung sowie Ayurveda psychologische Begleitungen. Ich liebe es den Menschen den Ayurveda näher zu bringen die „Pancha Mahabuthas“ zu erklären und zu spüren wie der einzelne sich darin erkennen kann“.

Die Gesunderhaltung des energetischen Herzens....Charaka, einer der alten weisen Ärzte des Ayurveda, der die Prinzipien und Praktiken der ayurvedischen Heilkunst vor Tausenden von Jahren niedergeschrieben hat, gibt bezüglich der Fürsorge für das Herz den folgenden Rat:

„Wer sein Herz, das Kreislaufsystem und die Vitalessenz zu schützen wünscht, sollte vor allem jene Ursachen meiden, die geistigen Stress und Instabilität erzeugen. Man sollte regelmässig Massnahmen ergreifen, die das Herz und die Vitalessenz unterstützen, die Blutgefässe reinigen, das Wissen vergrössern und den Geist stärken und beruhigen“.

Die Kontrolle über die Sinnesorgane zu erlangen ist das Beste, was man tun kann, um glücklich zu werden, und Wissen über die Wirklichkeit zu erlangen fördert die Freude am stärksten. Vom Herzen, der Wurzel, befördern zehn grosse Gefässe OJAS durch den ganzen Körper. Hinsichtlich seiner Bedeutung muss das Herz als der wichtigste unterstützende Bewohner des Hauses angesehen werden. *Vasant Lad (Selbstheilung mit Yoga & Ayurveda)*



Yoga Pyramide tradition in modern life

« Mit der Kraft des Herzen denken »

Mahabutha eine Reise in dein Bewusstsein

06. – 08. September 2024

Block 1

Pancha Mahabhutas: die 5 grossen Elemente
Die Doshas: Vata, Pitta, Kapha, wer bin ich?
Konstitution Bestimmung
Prakriti, die unveränderbaren
Persönlichkeitsmerkmale
Vikriti, der jetzt Zustand der Doshas
Yoga nach den 5 Elementen

25. – 27. Oktober 2024

Block 2

Agni, das Verdauungsfeuer
Ernährung, Gewürze, Kräuter, Geschmack und
Eigenschaft
Detox, für Körper und Geist
Konstitution bezogenes Yoga

06. – 08. Dezember 2024

Block 3

Pancha Mahabhutas und der Geist
Die Körperseele
Gesundheit und Schmerz
Selbstfürsorge
Farben und Formen
Pranajama und die 5 Elemente



Yoga Pyramide tradition in modern life

Daten:

Block 1 06. – 08. September 2024

Block 2 25. – 27. Oktober 2024

Block 3 06. - 08. Dezember 2024

Zeiten jeweils:

Freitag 14.00 – 17.30 Uhr

Samstag 09.00 – 17.30 Uhr

Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: Yogapyramide, Ringstrasse 35c, 2ter Stock, 7000 Chur

Kosten: 1`600.-

Anzahlung 300.- für die Platzreservation

Restzahlung 1`300.- bis spätestens Ende Juli 2024

Infos/Organisation.: Bea Loringett, info@yogapyramide.ch



Gabriela Rutz

Über mich....

Vor beinahe drei Jahrzehnten wo Ayurveda bei uns noch nicht so bekannt war viel mir ein Buch von Vinod Verma in die Hände. Dieses Buch hatte mich so sehr begeistert das ich kurz darauf meine erste von noch vielen weiteren darauf folgenden Reisen nach Sri Lanka angetreten habe. Begeistert vom Land den Leuten und dem grossen wissen des Ayurveda habe ich mich zurück in der Schweiz auf die Suche nach einer

Ayurveda Ausbildung gemacht.

Ich hatte das grosse Glück eine langjährige fundierte Aus und Weiterbildungen sowie Supervisionen bei den Ayurvedapionieren Hans Heinrich Rhyner in der Schweiz, Prof. Subash Ranade Pune Indien und bei Vishnawanth Rai Dr. Med. FMH in der Schweiz zu lernen. Meine Schwerpunkte sind Körper und Schmerztherapie, Lebensstil und Ernährungsberatung Ayurveda psychologische Begleitungen.

Ich liebe es den Menschen den Ayurveda näher zu bringen die Pancha Mahabuthas zu erklären und zu spüren wie der einzelne sich darin erkennen kann. Ayurveda hat mir Persönlich viel aufgezeichnet und erklärt, das Leben aufgeschlüsselt und wertfreier gemacht.



Yoga Pyramide tradition in modern life

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zum Yoga Seminar
„Ayurveda und Yoga“ mit Gabriela Rutz in der Yogapyramide in Chur an.
August – Dezember 2024

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.P: _____

G: _____ Mobile: _____

Geburtsdatum: _____

Beruf: _____

E-Mail: _____

1* Kurzer Persönlicher und beruflicher

Werdegang: _____

2* Erfahrung im

Yoga: _____

3* Ihren Gesundheitszustand:

Krankheiten/Einschränkungen: _____

4* Ihre Motivation



Yoga Pyramide tradition in modern life

Einzahlung bitte auf folgendes Konto:

Beatrice Loringett-Joos,

Via Lag 8, 7402 Bonaduz

IBAN:CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801

mit dem Vermerk „Ayurveda und Yoga 2024“

AGB:

Die Verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Anzahlung für die Platzreservation. Die ganzen Teilnahmekosten werden bis spätestens Ende Juli 2024 Überwiesen. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet. Bitte dieses Formular vollständig ausfüllen und per Post oder e mail/Scan an:

info@yogapyramide.ch

Beatrice Loringett,

Yogapyramide,

Ringstrasse 35c

7000 Chur

Die Anzahlung von Sfr. 300.- habe ich am _____ auf das oben angegebene Konto einbezahlt. Mit dieser Anzahlung habe ich mir einen Ausbildungsplatz reserviert und gilt meine Anmeldung als verbindlich.

Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum, Unterschrift