



Ayurveda oder das Wissen vom Leben

Der Ursprung der Medizin alltagsnah vermittelt

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunde, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Wir erleben, wie Ayurveda auch in unserer westlichen Kultur eingebettet werden kann, ob im alltäglichen Handeln und Sein oder in unserer Ernährung. Die ayurvedische Medizin ist gerade für ältere Menschen sehr aktuell, da sie sich auch bemüht für die Erhaltung der Gesundheit, nicht nur der Behandlung der Krankheiten.

Kursinhalt

In unserem Seminar werden wir uns hauptsächlich auf die Ernährung ausrichten, für die uns die ayurvedische Medizin wertvolles Wissen vermittelt. Die Prinzipien des Ayurveda sind universell und nicht auf eine bestimmte Küche begrenzt. Ayurveda legt uns die Mittel in die Hände für eine Hinwendung zur natürlichen Lebensweise und sie gibt uns Anregungen für unser inneres Selbstheilungsbestreben.

Voraussetzungen zum Kursbesuch

keine

Kursnummer

512

Wochentag / Zeit

Jeweils mittwochs von 14.00 – 17.00 Uhr

Daten

21.10. & 28.10.2026

Ort

Pro Senectute Stadt St. Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Dauer einer Lektion / Anzahl Lektionen & Kosten pro Lektion / Gesamtkosten

60 min. / 6 Lektionen à CHF 20.00 / Total CHF 120.00

Leitung

Anna Lara Rhyner, Heilpraktikerin und Therapeutin

Anmeldung und weitere Auskünfte

Pro Senectute Stadt St.Gallen, Davidstrasse 16, 9001 St. Gallen

Tel. 071 227 60 28 oder E-Mail: st.gallen@sg.prosenectute.ch

Link zum [Anmeldeformular](#) für diesen Kurs im Internet



QR-Code zum Scannen mit Ihrem Smartphone