

DAS WORKSHOP-PROGRAMM

Ob Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren, ayurvedische Reinigungskur, Meditation mit der heilenden Kraft der Musik, Konzept der ayurvedischen Ernährung oder Einblicke in die Herstellung ayurvedischer Produkte: Besuchende haben die Gelegenheit, bei Ayurveda-Legende Shreeguru Balaji També, Ayurveda-Ärzten und Ernährungsexperten aus Indien Sessions und Workshops zu besuchen. Sie führen in die indische Wissenschaft vom Heilen mit Musik und Mantrén ein und erklären dazu, wie die biologische Dekodierung dieser Schwingungen im Körper erfolgt. Im Ayurveda wird es zudem als „Heilendes Feuer“ bezeichnet, denn es sorgt für eine Harmonisierung des menschlichen Hormonsystems, wodurch das natürliche Gleichgewicht gefunden werden kann.

WORKSHOP BUCHUNG

Workshops, Kochvorführungen & Vorträge:
je € 25,- (zzgl. Vorverkaufs- und Ticketgebühr)

Beim Workshop-Programm empfehlen wir eine frühzeitige Buchung, da die Plätze limitiert sind. Buchen Sie online unter www.reservix.de

Tickets unter
www.reservix.de

Tickethotline 01806 700 733

Kostenlos anrufen, außer in den Mobilfunknetzen

reservix

reservix

DIE INDIA SUMMER DAYS 2019 IN KARLSRUHE

Insgesamt rund **30.000 begeisterte Besucherinnen und Besucher** zog es in den vergangenen zwei Jahren zu den **INDIA SUMMER DAYS Karlsruhe**, einem der größten Indien-Festivals in Deutschland.

Auch in diesem Jahr sorgt ein zweitägiges Bühnenprogramm mit **Tanz, Musik und Showelementen** für mitreißende Unterhaltung. Zahlreiche Informations- und Mitmachangebote, ein **Basar mit Schmuck, Textilien und Gewürzen** sowie **authentisch indische Küche** geben einen Einblick in die große Vielfalt der indischen Kultur. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der hochwertigen Workshops von und mit den Experten von Santulan Ayurveda erhalten die Möglichkeit tief in die Themenbereiche **Yoga und Ayurveda** einzutauchen.

Die **INDIA SUMMER DAYS Karlsruhe** finden am **13. und 14. Juli 2019 in der Günther-Klotz-Anlage Karlsruhe** statt. Der Eintritt ist frei!



KONTAKT UND VERANSTALTER

Ihre Ansprechpartnerin:

Sibylle Esser

Telefon: +49 721 782045-210
esser@karlsruhe-event.de

Veranstalter:

KME Karlsruhe Marketing und Event GmbH

Alter Schlachthof 11b | 76131 Karlsruhe

Tel.: +49 721 782045-0 | Fax: +49 721 782045-999



Fotos: TwoSense Photographie | Änderungen vorbehalten. | Stand: 23. April 2019.



13. und 14. Juli 2019
Günther-Klotz-Anlage Karlsruhe

WORKSHOP-PROGRAMM

ab Freitag, 12. Juli 2019

Informationen, Kosten und Buchung unter:

www.indiasummerdays.de

WORKSHOP-PROGRAMM FREITAG, 12. JULI 2019

16:00 – 18:30 Uhr
Pulsdiagnose (15 min/Preis: € 25,-) Mit Empfehlungen zu Ernährung, Lebensstil & Therapeutischen Anwendungen
16:00 – 18:30 Uhr
Ayurvedische Massagen (15 min/Preis: € 25,-) Rücken- und Nackenmassage, Handmassage oder Fußmassage mit der Kasya Schale
16:00 – 16:45 Uhr
Yoga-Workshop SOM: Mit Yoga, Musikmeditation und Tratak zu einem glücklichen Leben
17:00 – 17:45 Uhr
Vortrag Ayurveda und die 5 Elemente - so wirken sie im Körper!
18:00 – 18:45 Uhr
Vortrag und Meditation Innerer Frieden mit AUM - Meditation mit Shreeguru Dr. Balaji També
17:00 – 18:30 Uhr
Kochvorführung* Sansa und Chai: Stärkung für Zwischendurch: Pikantes Grießgericht und Schwarztee mit Ingwer und Milch

WORKSHOP-PROGRAMM SAMSTAG, 13. JULI 2019

10:00 – 19:00 Uhr
Pulsdiagnose (15 min/Preis: € 25,-) Mit Empfehlungen zu Ernährung, Lebensstil & Therapeutischen Anwendungen
10:00 – 19:00 Uhr
Ayurvedische Massagen (15 min/Preis: € 25,-) Rücken- und Nackenmassage, Handmassage oder Fußmassage mit der Kasya Schale
10:00 – 10:45 Uhr
Vortrag Ayurveda bei Gelenkkrankheiten - Ursachen, Hausmittel und einfache Rezepte für jeden Tag
11:00 – 11:45 Uhr
Vortrag Gesunde Augen mit Ayurveda
12:00 – 12:45 Uhr
Vortrag Die Kunst des Essens - 10 Leitsätze aus dem Ayurveda



15:00 – 15:45 Uhr
Yoga-Workshop Santulan Kriya Yoga SKY - Das Plus an Energie für jeden Tag
16:00 – 16:45 Uhr
Vortrag Hautpflege für jedes Alter - strahlend schön mit Ayurveda
17:00 – 17:45 Uhr
Vortrag Glückliche Schwangerschaft - Glückliche Kinder
18:00 – 18:45 Uhr
Vortrag und Meditation Meditation mit der heilenden Kraft der Musik - Mantra singen mit Shreeguru Dr. Balaji També
10:00 – 11:30 Uhr
Kochvorführung* Reis und Dal: Die Klassiker der indischen Küche, reich an Nährwerten und Variationen (glutenfrei)
12:00 – 13:30 Uhr
Kochvorführung* Thalipit mit Raita: Mehrkorn Fladenbrot und Raita (Gericht auf Jogurthbasis)
15:00 – 16:30 Uhr
Kochvorführung* Potatoe Paratha und Koriander Chutney: Kartoffel-Fladenbrot und Chutney
17:00 – 18:30 Uhr
Kochvorführung* Khichadi and Rasa Würziges Reis-Linsengericht mit kräftigem Gemüse-Eintopf (glutenfrei)

WORKSHOP-PROGRAMM SONNTAG, 14. JULI 2019

10:00 – 19:00 Uhr
Pulsdiagnose (15 min/Preis: € 25,-) Mit Empfehlungen zu Ernährung, Lebensstil & Therapeutischen Anwendungen
10:00 – 19:00 Uhr
Ayurvedische Massagen (15 min/Preis: € 25,-) Rücken- und Nackenmassage, Handmassage oder Fußmassage mit der Kasya Schale



10:00 – 10:45 Uhr
Vortrag Frauengesundheit mit authentischem Ayurveda: Gynäkologie und Schönheit
11:00 – 11:45 Uhr
Vortrag Das Hören - Ohrengesundheits aus der Sicht des Ayurveda
12:00 – 12:45 Uhr
Vortrag Bewährte Maßnahmen für ein gesundes Herz - trotz Stress!
14:00 – 14:45 Uhr
Vortrag Die Gewürzwelt für die vegetarische Küche - viel mehr als nur scharf!
15:00 – 15:45 Uhr
Yoga-Workshop Yoga für Schulter und Nacken: Die Selbstheilungskräfte aktivieren
16:00 – 16:45 Uhr
Vortrag Slow Aging - Tipps und Trends aus dem Ayurveda
17:00 – 17:45 Uhr
Vortrag Agni – das ayurvedische Konzept von Hormonen und Stoffwechsel
18:00 – 18:45 Uhr
Yoga-Workshop SOM: Mit Yoga, Musikmeditation und Tratak zu einem glücklichen Leben
10:00 – 11:30 Uhr
Kochvorführung* Sabudhana Khichadi and Banana Delight: Würziges Tapiokagericht und sattvisches Bananen Dessert (glutenfrei)
12:00 – 13:30 Uhr
Kochvorführung* Pulao und Saar: Für die festliche Küche: Gewürzreis mit Nüssen und feiner, gebundener Gemüsesuppe
15:00 – 16:30 Uhr
Kochvorführung* Dhirdi und Linsen: Herzhafter Pfannkuchen mit Linsengemüse (glutenfrei)
17:00 – 18:30 Uhr
Kochvorführung* Sansa und Chai: Stärkung für Zwischendurch: Herzhaftes Grießgericht und Schwarztee mit Ingwer und Milch

* Es werden die Rezepte und die Wirkungen der Zutaten erläutert. Es handelt sich um klassische ayurvedische Gerichte, welche für alle Konstitutionen geeignet sind. Alle Rezepte werden als Handout verteilt. Die Rezepte sind abhängig von der Verfügbarkeit der Zutaten. Wir behalten uns geringfügige Veränderungen vor.