





DIE SCHATTENSEITEN

Heute sind es oft abstrakte Themen und Ängste, die uns stressen, wie etwa Angst vor Umweltverschmutzung, Krieg oder Unfällen. Wir setzen uns damit einem ständig erhöhten Blutdruck aus, der das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigert. Auch der erhöhte Blutzuckerspiegel kann uns schaden: Die vermehrte Insulinausschüttung kann Übergewicht und Diabetes begünstigen. Die Bildung von Magengeschwüren und Potenzstörungen sind häufig auf Stress zurückzuführen. Und die Immunabwehr nimmt ebenfalls Schaden, was zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führt. Kurz und gut: Zivilisationserkrankungen lassen den Stress schon grüßen. Und auch unser Verhalten nimmt eindeutige Wendungen: Wer mit Stress nicht zurechtkommt, reagiert häufig mit Aggression, Ungeduld, Angespanntheit oder aber mit Mattigkeit, Erschöpfung und Depression.

STRESS ALS MOTOR

Bevor Stress als positiver Motor, als Eustress genutzt werden kann, bedarf es einer individuellen Analyse jener Faktoren, die jeweils Stress auslösen. Kennen Sie diese Faktoren, so lässt sich Punkt für Punkt daran arbeiten und so mancher Stressor kann eliminiert oder anders genutzt werden. Stress ist Kontrollverlust – gewinnen Sie die Kontrolle zurück. Finden Sie zurück zu mehr Gelassenheit und sehen Sie wieder mehr Dinge mit Humor.





Ganzheit in Gesundheit und Bildung

Europäische Akademie für Ayurveda

Ausbildungen

Ayurveda Wohlfühlpraktiker

Wellness · Massage · Gesundheit · Beratung

Inhalte (gemäß Ausbildungsprofil des Bundesministeriums für Wirtschaft u. Familie BGBLI: § 18 Abs. 1 der Gewerbeordnung 1994, BGBl. Nr. 194, Bundesgesetz BGBl. I Nr. 68/2008)

Ayurveda Pflege-Spezialist

Ayurveda als Komplementärtherapie und -Pflege

Öffentlich-rechtlich anerkannte Ausbildungen
Nächste Lehrgänge beginnen in Wien im

November 2009

- Ayurveda-Grundlagenseminare**
- Ayurveda-Intensivtrainings**
- Spezielle Weiterbildungen für Therapeuten und med. Berufsgruppen**

Fördern Sie unser kostenloses Informationsmaterial und abonnieren Sie unseren online-Newsletter mit vielen Tipps, Spezialangeboten und Rezepten.

Europäische Akademie für Ayurveda
Passauerstraße 13 · 3400 Klosterneuburg (bei Wien) · Tel 01-523 76 56
Online mit umfangreicher Seminarbibliothek:
www.ayurveda-akademie.org



Festival der Sinne



Die aktive Wellness- und Gesundheitsmesse



Thema 2009
„Augen-Blicke“
Eintritt frei!

Ausprobieren –
selber machen –
aktiv werden!

Veranstalter: ARGE Festival der Sinne • Tel: (01) 290 70 77
1. Festival der Sinne Wien, 29. und 30. Mai 2010, Donauinsel
Ploa, St. Veit-Gasse 25, 1120 Wien
5. Festival der Sinne Graz, 25. und 26. Sept. 2010
Hotel Novapark, Fischergasse 27, 8051 Graz

1. Festival der Sinne Linz
14. und 15. Nov. 2009
Sa, 10-19 Uhr, So, 10-18 Uhr
Hotel Kolping, Grafenhausstr. 5,
4020 Linz

Augen sind stärker, Schlüssel für
die Augen, sehen, Lichter machen,
erkennen, blicken, wahrnehmen,
aber auch fühlen, hören,
schmecken und riechen.
Ausstellung, interaktive Vorträge
und Mitmachangebote!

www.festival-der-sinne.at