



Yogahuset, Prästgårdsgatan 11, Piteå.

### Mer information

Lär mer om Walter Meneses på:

[www.saasil-nah.se](http://www.saasil-nah.se)

Läs mer om Ayurveda på:

[www.helsan.se](http://www.helsan.se)

### Anmälan

Kursen anordnas av Iyengar Yogaskolan. För anmälan kontakta Kristina Berglund.

Tel. 073-070 87 97

E-post: [kristina@iyengaryoga.se](mailto:kristina@iyengaryoga.se)

### Kurslokal

Övervåningen i Yogahuset.  
Prästgårdsgatan 11 i Piteå

### Betalning

För introduktionskursen ska kursavgiften vara inbetald senast 15/5 respektive 1/9. Om du ska gå fortsättningskursen ska hela kursavgiften vara inbetald senast den 1/10. Kursavgiften sätts in på Bankgiro 216-5009. Märk inbetalningen med ditt EGET NAMN

### Parkering

Enklast är att parkera bilen på gratisparkeringen bakom Pizzeria Viking (vid kanalen) Malmgatan/ Trädgårdsgatan. Här kan du lämna bilen hela dagen.



## Kurs i Ayurvedisk läkekonst och matlagning med Walter Meneses från Mexico

Walter Meneses från Mexico arbetar som Ayurvedaterapeut i Stockholm. Under 2011 kommer han till Piteå för att hålla kurs i Ayurvedisk läkekonst och vegetarisk matlagning.

Kursen vänder sig till dig som är intresserad av hur den Ayurvediska matlagningen kan hjälpa dig att bli friskare i din vardag.

Iyengar Yogaskolan  
0911-20 01 01

[www.iyengaryoga.se](http://www.iyengaryoga.se)



IYENGAR YOGASKOLAN

Iyengar Yogaskolan  
0911-20 01 01

[www.iyengaryoga.se](http://www.iyengaryoga.se)



IYENGAR YOGASKOLAN

## Introduktionskurs i Ayurvedisk matlagning

Under helgen kommer du att lära dig vilken som är din dosha och vilket element som dominerar i din kropp enligt den Ayurvediska filosofin. På introduktionskursen får du möjlighet att prova ayurvedisk matlagning. Du kommer att få lära dig hur man tillagar mat, drycker och teer som balanserar din kropp och ger dig mer energi.

Vi erbjuder två fristående helgkurser.

**Datum: 4-5/6 eller 24-25/9 2011**

Tid: Kl. 8.00-13.00 lördag och söndag  
Pris: 1 990 kr per helg. Lunch ingår i priset.  
Endast 14 platser.

Vi rekommenderar alla som vill lära sig mer om god och nyttig vegetarisk matlagning att gå introduktionskursen

## Walter Meneses



Walter är terapeut och healer och född i Mexico, men bor idag i Stockholm. Han är certifierad Kundalini yogainstruktör och utbildad i Kerala Ayurvedisk Hälsovård samt ayurvediska behandlingar i Indien. Han är även utbildad till ayurvedisk rådgivare i näringslära på Sivananda Yoga Vedanta Centre i Österrike. Kursen hålls på svenska.

*"Under min barndom i Mexico var jag fascinerad av den traditionella medicinen och kulturen som de inhemska folken Maya och Aztekerna använde och levde efter. Detta gjorde att jag började studera Mayakulturen, vilket i sin tur gav mig möjligheten att lära mig om Mayafolkets medicinska växter. Dessa används i stor utsträckning på samma sätt som inom Ayurveda."*

Lär mer om Walter Meneses på: [www.saasil-nah.se](http://www.saasil-nah.se)

### Gratis föreläsning 23 september

Fredag 23/9 kl 18,00-18,45 håller Walter en föreläsning om Ayur-Veda. Föreläsningen är gratis men du måste anmäla dig till [kristina@iyengaryoga.se](mailto:kristina@iyengaryoga.se)



## Fördjupningskurs i Ayurvedisk mat & medicin

Under tre helger får du lära dig mer om din egen konstitution och kroppstyp och hur du kan bli friskare med hjälp av Ayur-Veda. Kursen omfattar aromterapi för de olika kroppstyperna och du får lära dig om marmapunkterna för marmamassage.

Walter kommer även att berätta hur man kan använda kryddor och örter för att stärka kroppen och förbättra matsmältningen. Du får lära dig mer om 20 olika kryddor. Walter berättar vilken kost som passar bäst för dig och du får lära dig mer om Ayurvedisk matlagning. Varje helg lagar vi en Ayurvedisk lunch tillsammans.

Walter har en unik förmåga att förmedla detta komplexa system av gammal läkekonst på ett praktiskt och enkelt sätt. Walter är en mycket inspirerande och duktig lärare som besitter mycket visdom. Inga förkunskaper krävs, du som redan är Ayurvedaterapeut kommer också att få ut mycket av kursen.

Den här kursen vänder sig till dig som på ett praktiskt sätt vill använda dig av Ayur-Veda, denna mångtusenåriga läkekonst, antingen för dig själv och din familj eller som professionell terapeut.

### Datum för fortsättningskursen:

**1:a helgen 22-23/10 2011**

**2:a helgen 3-4/12 2011**

**3:e helgen 28-29/1 2012**

Tid: Kl. 9.00-16.00 lördag och söndag.

Pris: 8 990 kr för alla tre helgerna. I mån av plats 3 500 kr per helg. Lunch ingår i priset. Endast 12 platser