



WORKSHOP

mit Beate Meyer und Karin Schuller

Yoga & Ayurveda – mit allen Sinnen erleben!

Yoga, „die Anbindung an die innere Kraft“ und Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ entstammen einer gemeinsamen Tradition.

Wir bieten an diesem Nachmittag die Kombination von Yoga & Ayurveda mit einer 90-minütigen Yogapraxis an, gefolgt von einer gemeinsamen ayurvedischen Mahlzeit in Form von köstlichem Fingerfood. Während Sie probieren und so eine wunderbar vollwertige Mahlzeit genießen, erfahren Sie mit einem Vortrag mehr über die Inhalte dieser alten Gesundheitslehre und was Nahrungsmittel zu „Lebens-Mitteln“ macht, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und die Seele nähren.

Die drei Gunas (Seins-Stufen) werden durch Yogaübungen erlebbar und damit sind die Wirkprinzipien im Körper, die Doshas, beeinflussbar. Auf der gleichen Körper-Ebene wirken die Lebensmittel mit ihren Farben, Formen und dem Geschmack. Wir sind nicht nur ein Teil der Natur, sondern wir sind Natur!

Preis: 49,- €

Datum: Sa. 12.11.2016

Zeit: 15:30 bis ca. 19:00 Uhr

Ort: BUDDHA´S LIVINGROOM, Annabergerstraße 21, 53175 Bonn

Internet: www.buddhas-livingroom.de

Anmeldung und weitere Infos: www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de

Telefon ♦ Karin Schuller ♦ 0228-9484788

Telefon ♦ Beate Meyer ♦ 02208-768639