

## **Ayurveda Workshop 12. – 14. Mai 2017**

### **im Chittama Heil-Yoga-Zentrum**

**An diesem Wochenende erhältst Du einen tiefen Einblick in die ayurvedische Elementelehre**

**Karin Schuller & Sabine Karp flechten mit Ayurveda & Yoga an diesen Maitagen ein buntes Band**

Ayurveda ist eine der ältesten medizinischen Wissenschaften der Welt. Es basiert auf dem Wissen, dass Körper und Geist zusammen arbeiten und gemeinsam Krankheiten bewältigen können. Ayurveda ist aber vor allem die beste Präventionsmaßnahme!

Erkenne dich selbst – lautet das Motto - und die für dich passende Lebensweise / Nahrung!

Ich zeige wie Ernährungsgewohnheiten positiv verändert werden können, um nachhaltig die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken und gebe einen Überblick wie Lebensmittel zu Heilmittel werden.

Indem wir uns an diesen Tagen selbst versorgen und gemeinsam einfache Rezepte (Frühstück, Mittag, Abend) ausprobieren, bereiten wir unser Essen frisch zu und du bekommst ein Gefühl für ein tägliches Koch-Ritual. Ganz nebenbei erfährst du mehr über die Grundpfeiler dieser Zubereitungsart und erlebst die Gewürzvielfalt.

Die Inhalte an diesem Wochenende sind:

- Grundlagen des Ayurveda
- Konstitutionstypen und Empfehlungen für die Harmonisierung
- Verschiedene Reinigungsmethoden werden vorgestellt und können ausprobiert werden
- Anleitung zur Selbst- oder Paarmassage
- Einfache Ayurveda Rezepte für jeden Tag
- **Yoga gilt als Weg zu dir selbst und ist an diesem Wochenende das i-Tüpfelchen**

**Preis: 290,- € p. P. inkl. Mahlzeiten und Getränken / Skript**

Beginn: Freitag 18:00 Uhr mit einem leichten und bereits fertig gekochten Abendessen

Ende: Sonntag 16:00 Uhr

**Anmeldung direkt im Zentrum oder über unsere Websites:**

**[www.chittamayogazentrum.de](http://www.chittamayogazentrum.de)**

**[www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de](http://www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de)**

Wir freuen uns auf Euch und verbleiben mit herzlichen Grüßen Karin & Sabine