

Ayurveda in aller Munde
Ayurveda in Theorie & Praxis

Lust auf ein Gesundheitswochenende voller Wohlgefühl?

**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 & Lu Jong
an diesen Maitagen ein buntes Band.**

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren, die den Mensch als eine Einheit wahrnimmt und behandelt. Es basiert auf dem Wissen, dass Körper, Geist und Seele zusammen arbeiten, um Krankheit zu heilen. Ayurveda ist vor allem die beste Präventionsmaßnahme, die jeder in seinen Alltag bringen kann!

**Erkenne dich selbst – lautet das Motto –
und die für dich passende Lebens- und Ernährungsweise!**

Du erkennst, dass Ernährungsgewohnheiten positiv verändert werden können. Wie körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig gestärkt wird und warum Lebensmittel zu Heilmittel werden.

Mit einfachen Rezepten bereiten wir unser Essen (Frühstück, Mittag, Abend) gemeinsam frisch zu. Dadurch bekommst du ein Gefühl für ein tägliches Koch-Ritual. Du erfährst ganz nebenbei mehr über die Grundpfeiler dieser Zubereitungsart und erlebst die harmonisierende Gewürzvielfalt. Lass Dich anstecken!

Ayurveda in aller Munde Ayurveda in Theorie & Praxis

Die Inhalte an diesem Wochenende sind:

- Grundlagen des Ayurveda
- Konstitutionstypen und Empfehlungen für die Harmonisierung
- Verschiedene Reinigungsmethoden werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.
- Anleitung zur Selbst- oder Paarmassage (Kopf & Fuß)
- Einfache Ayurveda Rezepte für jeden Tag
- Yoga – der Weg zu Dir selbst ist an diesem Wochenende das i-Tüpfelchen
- Lu Jong - das tibetische Heilyoga mit einem Wissen aus 8500 Jahren, arbeitet wie Ayurveda mit den 5 Elementen

Deine Investition:

290,00 Euro inkl. Mahlzeiten, Getränken und Skript

Zeitplan und Ablauf für einen tieferen Einblick in das Wochenende

Freitag 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

Wir starten mit einem leichten und bereits fertig gekochten Abendessen –
Kennenlernen – Konstitutionstest

Samstag 09.00 Uhr bis 21:30 Uhr

Gemeinsames Durchführen der Reinigungsmethoden – Yoga - Gemeinsames
Kochen und Mittagessen - Grundlagen zu Ayurveda mit
Bewegungssequenzen - Gemeinsames Kochen und Abendessen - Massage

Sonntag 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Reinigungsritual - Lu Jong - Gemeinsames Kochen eines ayurvedischen
Frühstücks/Brunch – Typenlehre



CHITTAMA
Heil-Yoga-Zentrum
Yoga & Heilkunst
Jeannette Krüssenberg

www.Ayurveda-in-aller-Munde.com