

# Ayurveda & Yoga Workshop 11. Juni 2022 im Chittama Yoga-Zentrum

**Ein Tag für mich – nur mal ich – Welch ein Geschenk!  
Wellness & Entspannung mit Ayurveda & Yoga**

**Nimm dir eine Auszeit, um deine Energiereserven aufzufüllen und erlebe wie ein freier Tag dazu führt, sich selbst mal wieder zuzuhören!**

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren, die den Mensch als eine Einheit wahrnimmt und behandelt. Dies basiert auf dem Wissen, dass Körper, Geist und Seele zusammen arbeiten, um Gesundheit zu erhalten. Ayurveda ist vor allem die beste Präventionsmaßnahme, die jede/r in seinen Alltag bringen kann! Es ist sozusagen alltagstauglich.

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

An diesem Samstag kannst du erleben, wie Ernährungs-gewohnheiten positiv verändert werden können. Wie körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig gestärkt wird und warum Lebensmittel zu Heilmittel werden können.

Mit einfachen Rezepten passend zur Jahreszeit bereiten wir unser Mittagessen 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 verwöhnen!

Lu Jong ist eine alles umfassende tibetische Bewegungslehre und entstand vor etwa achttausend Jahren in den Klöstern und half den zurückgezogen lebenden Mönchen geistig und körperlich gesund zu bleiben oder zu werden.

Das Wissen um die fünf Elemente (Wasser, Erde, Feuer, Wind, Raum) bildet eine Brücke und bringt Körper, Geist und Seele zusammen.

Sowohl Lu Jong als auch das Chittama Yoga öffnen uns im Tun und gehen in Harmonie mit der Lehre des Ayurveda.

Durch Pranayamas (Atemlenkung) erweiterten wir unser Bewusstsein und erspüren auf intensive Weise die drei Bereiche Atmung, Nahrung und Bewegung.

# Ayurveda & Yoga Workshop 11. Juni 2022 im Chittama Yoga-Zentrum

## Die Inhalte an diesem Wochenende sind

- Grundlagen des Ayurveda
- Konstitutionstypen und Empfehlungen für die Harmonisierung
- Gewürzkunde & Kochsession
- Einfache Ayurveda Rezepte für jeden Tag
- Verschiedene Reinigungs- und Harmonisierungsrituale werden vorgestellt
- Anleitung zur Selbst- oder Paarmassage (Kopf & Fuß)
- Lu Jong - das tibetische Heilyoga mit einem Wissen aus 8000 Jahren, geht wie Ayurveda von den 5 Elementen aus
- Yoga – der Weg zu Dir selbst - ist an diesem Tag das i-Tüpfelchen

**Ort:** Zobelweg 12, 53842 Troisdorf

**Zeit:** 9:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr

### Deine Investition:

160,- Euro inkl. Mahlzeiten, Getränke und Skript

120,- Euro p. P. wenn sich zwei gleichzeitig anmelden



Sabine Kopp  
YOGA & COACHING  
Zobelweg 12 | 53842 Troisdorf  
M 0171 - 8851007  
sabine@chittama.de

CHITTAMA  
Intes. Beratung, Seelen  
by Dr. Martin Rymen  
CHITTAMA.DE

# Ayurveda & Yoga Workshop 11. Juni 2022 im Chittama Yoga-Zentrum

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Ayurveda & Yoga-Workshop an.

Datum: 11.06.2022 Ort: Zobelweg 12, 53842 Troisdorf

Preis: 160,- Euro inkl. Mahlzeiten, Getränke und Skript

120,- Euro p. P. wenn sich zwei gleichzeitig anmelden

**Name, Vorname**

.....

**Straße**

.....

**PLZ, Ort**

.....

**Tel.**

.....

**E-Mail**

.....

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Ort, Datum.....Unterschrift.....

## Teilnahmebedingungen

Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben.

**Karin Schuller, Volksbank Oberberg**

**IBAN: DE21 3846 2135 0212 7810 29**

**Stornogebühr** bei Abmeldung bis 03.06.2022: 80,- Euro

**Bei Rücktritt** innerhalb der letzten Woche (ab 04.06.2022) vor

Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen.