

Ayurveda-im Frühling

Die wärmenden Sonnenstrahlen wecken die Lebensgeister. Oftmals ist dies aber – speziell im April und Mai - mit typischen Symptomen wie Frühjahrsmüdigkeit, Grippe oder Heuschnupfen verbunden. Nun dann lohnt es sich, einen inneren **Frühjahrsputz** durchzuführen und dies gelingt mit Anpassung der Ernährung, mit Bewegung, mit Sitzen in Stille und mit Atemübungen.

Fr. 26. – So. 28.04.2024

Start 15:00 Uhr / Ende 13:00 Uhr

Ein Wochenende als Einstieg oder zur Auffrischung, um die alte Gesundheitslehre von Ayurveda kennen zu lernen und zu erleben.

Eine perfekte Gelegenheit die ayurvedischen Tagesabläufe und das nährende Essen an einem ganzen Wochenende im Frühling in Theorie und Praxis ganzheitlich zu erfahren. Sozusagen Säen & Ernten.

3 Tage Seminar mit Programminhalten & Preis: 265,- €

- Ayurveda in Theorie & Praxis
- 2 Kochsessions / Vollverpflegung
- Kräuter & Gewürzkunde
- Ayurvedische Reinigungsrituale
- Meditation / Pranayama (Atemübungen)
- Wildkräuter-Wanderung und anschließende Verarbeitung der gesammelten Kräuter – ein Gaumenschmaus!

2 Nächte Unterbringung: EZ 120 € /geteiltes DZ 90 € p.P.

Veranstaltungsort ist in der Eifel in Büdesheim.

Anmeldung bitte mit dem umseitigen Formular.

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zu **Ayurveda im Frühling an. Theorie & Praxis für NEU -gierige**

Datum: 26.-28.04.2024 in Budesheim, Eifel

Preis: EZ 385,- € / geteiltes DZ 365,- €

Name: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zimmerwunsch: _____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Teilnahmebedingungen

Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Bei Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung in Höhe von 75,- €. Mit Eingang der Anzahlung auf dem unten angegeben Konto ist der Platz fest reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben. Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Karin Schuller, Volksbank Oberberg IBAN: DE21 3846 2135 0212 7810 29

Stornogebühr bei Abmeldung bis 11.04.2024: 75,- Euro

Bei Rücktritt innerhalb der letzten zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen. Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Eine An- bzw. Abmeldung ist nur schriftlich möglich.

Ich freue mich auf Dich und verbleibe mit besten Wünschen bis zu einem Wiedersehen!

Gesundheit aus dem Kochtopf

Karin Schuller
Mühlbacher Gasse 18
51674 Wiehl
Tel. 02262 – 7076113

Ayurveda in aller Munde

info@Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Ayurveda-in-aller-Munde.com