

Ayurveda - Was ist das eigentlich?

Sa. 21. November 2020 • Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

„Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“ David Frawley

Was ist Ayurveda, was verbirgt sich hinter dieser alten aber neu entdeckten Heilkunst?

In der Typenlehre spricht man von drei unterschiedlichen Lebensenergien, den sogenannten Doshas. Ich stelle Ihnen diese drei Wirkprinzipien des Lebens vor. Sie erfahren mehr über Ihre eigene Konstitution und wie Sie dadurch selbst Ihre Gesundheit unterstützen können (inkl. Konstitutions-test).

Mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten mache ich diese ausgewogene Küche und die kunstvolle Komposition der 6 Geschmacksrichtungen erlebbar. Passend zur Jahreszeit stelle ich Ihnen Reinigungsrituale und Pflegetipps vor. Wir sind nicht nur ein Teil der Natur, sondern wir sind Natur.

Ich freue mich auf Sie! Ihre Karin Schuller

Preis: 38,- €

Ort: Coachingzentrum Bonn, Ahrstr. 62, 53175 Bonn, www.coachingzentrum-bonn.de

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

Chittama Yoga & Ayurveda - mit allen Sinnen erleben!

So. 29. November 2020 • Zeit: 10:30 – 14:00 Uhr

Yoga, „die Anbindung an die innere Kraft“ und Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ entstammen einer gemeinsamen Tradition. Wir möchten an diesem Tag beide verbinden und mit einer 90-minütigen Yogapraxis beginnen, gefolgt von einer gemeinsamen ayurvedischen Mahlzeit in Form von köstlichem Fingerfood.

Während Sie genießen, erfahren Sie bei einem Vortrag was die Besonderheiten der altindischen Gesundheitslehre sind und wie die 6 Geschmacksrichtungen in der ayurvedischen Küche eingesetzt werden. Die drei Doshas, Vata-Pitta-Kapha, werden in Yogaübungen erlebbar und damit sind die Wirkprinzipien Tamas-Rajas-Sattva (die Seins-Stufen im Körper), beeinflussbar. Auf der gleichen Körper-Ebene wirken die Lebensmittel mit ihren Farben, Formen und dem Geschmack.

Lassen Sie sich inspirieren und begeistern! Wir freuen uns auf Sie! Marion Romes und Karin Schuller

Preis: 65,- €

Ort: Coachingzentrum Bonn, Ahrstr. 62, 53175 Bonn, www.coachingzentrum-bonn.de

Anmeldung und weitere Infos: Marion Romes, Tel. 0151/50050062 und bei Karin Schuller, unter www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de