

Yoga und Ayurveda gehen seit vielen Generationen Hand in Hand

Ihr seid herzlich eingeladen Erdung und Verbundenheit mit Yoga und Ayurveda zu spüren!

Wir verbinden die alten Weisheiten des Yoga im praktischen Tun mit dem kulinarischen Genuss der Ayurveda- Küche, denn Erdung und Verbundenheit sind zwei grundlegende Aspekte im Yoga und auch im Ayurveda. Das Ziel dieser beiden alten Lehren ist ein gesunder Körper mit einem ruhigen, klaren Geist. Die direkteste Methode zur Herbeiführung positiver Veränderungen, ist eine bewusste und typbezogene Ernährung und eine bewusste und typgerechte Übungspraxis.

„Yoga meint Verbindung – Verbindung von Atem, Bewegung, Körper& Geist. Ayurveda lehrt Gesundheit und fördert inneres Gleichgewicht. Lebensmittel werden zu Heilmitteln, die - weise eingesetzt – zu Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude führen.“

Details von Peter Bligh, Yogalehrer aus Neuseeland

Nach einigen Jahren politischer Arbeit beschloss Peter, sein Leben dem Yoga und der Meditation zu widmen. Er leitete 4 Jahre lang den Mandala Yoga Ashram in Wales / England. Peter hat die letzten Jahre mit intensiver Meditationspraxis in Indien und Sri Lanka verbracht, wo er gleichzeitig auch unterrichtete.

„Yoga und Meditation geben mir eine Pause vom Wahnsinn der Welt. Mit einer Klasse vor mir scheint dies einfach zu sein - das heißt, frei vom Kopf her zu sein. Hoffentlich überträgt sich dieses wundervolle Gefühl auf die Anwesenden. Im Allgemeinen hören der Wahnsinn der Welt und persönliche Probleme vor der Tür zu einem Yoga / Meditationskurs auf. Und es gibt ähnliche Erfahrungen, wenn ich Reiki gebe. Nun, all dies - Yoga, Meditation, Reiki schaden nicht und sind oft sofort körperlich, geistig, emotional und spirituell für alle Beteiligten hilfreich. Pure Magie!“

Karin Schuller, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Ayurvedaköchin

Als Ayurvedaköchin und Ernährungsberaterin folgt Karin kochend und beratend ihrer Berufung. Vor allem teilt sie dabei gerne Ihre Liebe zu Ayurveda mit anderen Menschen. Ihr Anliegen ist, dass Ernährung und die Zubereitung von Essen einen wichtigen Platz im Tagesablauf erhalten.

„Gerne stelle ich mit erntefrischen Zutaten die ayurvedische Jahreszeitenküche vor und gebe mit praktischen Anleitungen einen Einblick in diese lebensnahe und aktuelle Gesundheitslehre. Denn die Freude am Essen ist das oberste Gebot der ayurvedischen Ernährungsempfehlung!“

Datum: Do. 20. – So. 23.08.2020 (Details siehe Zeitplan)

Preise: Unterbringung im EZ 350 €/ geteiltes DZ 330 €/ Mehrbettzimmer 290 €/ eigenem Zelt 280 €

Leistungen: Unterbringung, Verpflegung, Yoga, Meditation und gemeinsame Kochevents

Ort: Gesundheitshaus am Wiehengebirge,

Wiehengebirgsweg 274, 32609 Hüllhorst – Oberbauerschaft

Anmeldung und weitere Information bei Karin Schuller, Telefon 02262-7076113 oder über meine

Website: www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de