

Workshop am Samstag, den 4. November 2017:

Yoga und Ayurveda

Das wahre Wissen vom Leben.

Was: Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, ist das älteste medizinische System der Menschheit, eine ganzheitliche Heilmethode, Lebensweisheit und Ernährungslehre.

Sowohl Yoga als auch Ayurveda haben ihren Ursprung in alten vedischen Texten und verfolgen die gleichen Ziele: Gesundheit, Achtsamkeit, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – ein Leben in Balance. Beide Systeme sind tief miteinander verbunden, ergänzen und bedingen einander.

Der fünfstündige Workshop gibt einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Ayurveda, vermittelt Grundlagenwissen und gibt praktische Tipps, gut durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Theoretische Erklärungen wechseln sich mit praktischen Anwendungen und Yoga-Asanas ab.

Wann: Samstag, 4. November 2017
13:30 – 18:30 Uhr

Wie: **48,00 € Kursgebühr**
inkl. Handout mit Konstitutionstest, Getränke und ayurvedische Kostproben

Bitte bringt bequeme Kleidung und warme Socken mit und achtet darauf, im Vorfeld des Kurses nur leichte Kost zu euch zu nehmen!

Anmeldung: www.atelier-kirschbluete.de