

In Balance durch Yoga und Ayurveda mit Carmen und Heike

Ayurveda wird geschätzt als „Ursprung aller Heilenden Wissenschaften“, sein Ursprung reicht rund 5000 Jahre zurück, so dass Ayurveda zu Recht als älteste Heilkunst der Welt bezeichnet wird.

Nach altindischem Verständnis ist Ayurveda die Kunst, unser Leben in Einklang mit den Gesetzen der Natur zu gestalten. Ayurveda nimmt Körper, Geist und Seele des Menschen als Einheit wahr und umfasst konsequenterweise sämtliche Bereiche, die unser physisches und psychisches Gleichgewicht zu beeinträchtigen vermögen.

Der Workshop gestaltet sich wie folgt:

Yogaeinheit zum Ankommen – mit Heike (Vata-Reduzierung)

Einführung in die Typologie – mit Carmen

Die Konstitutionsbestimmung zählt zu den wichtigsten Kernpunkten der ayurvedischen Heil- und Lebenskunde. Diese werden im einzelnen VATA, PITTA und KAPHA (Doshas) genannt und stellen biologische Kräfte dar, welche unseren Organismus steuern. Du erhältst einen Überblick über die einzelnen Konstitutionstypen und kannst dich möglicherweise in einer oder mehrerer der Konstitutionen wiederfinden. Eine eindeutige persönliche Konstitutionsbestimmung kann in diesem Workshop jedoch nicht bestimmt werden.

Mittagspause – jeder bringt sich selbst etwas (Leichtes) zu essen mit

Yogaeinheit zum Ausgleich des Pitta-Doshas mit Heike

Ayurveda im Alltag – mit Carmen – Zeit für Fragen

Ist man sich der Konstitutionstypen bewußt kann man durch Yogaüben und ayurvedische alltagstaugliche Tipps zielgerichtet zum eigenen Wohlbefinden beitragen.

Yogaeinheit zum Ausgleich des Kapha - Doshas

Tee- und Snackpause

Yogaeinheit zum Ausgleich aller Doshas – mit Heike

Abschließende Tiefenentspannung und Meditation – mit Carmen

KURSTAG: 15.11.14 10 – 18 Uhr

KURSORT: Bahnhofstraße 15, 75417 Mühlacker

KURSGEBÜHR: EURO 80,00 pro Teilnehmer

Jeder Teilnehmer erhält ein anschauliches Konzept. Tee, Ingwerwasser und kleine Snacks sind vorhanden. Anmeldung per e-mail oder telefonisch. Max. 10 Teilnehmer. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wir freuen uns auf Euch, Namasté! Carmen und Heike

Praxis Lichtblick Carmen Garcia
- Coaching-Ernährung-Ayurvedamassagen-
Keplerstraße 16 75433 Maulbronn
Tel.: 07043.605304

info@lichtblick-gesundheitspraxis.de

YOGA Heike Höfle – Yogakursleiterin YZU

Bahnhofstraße 15 75417 Mühlacker

Tel. 07041.8188251 heike [.hoefle@t-online.de](mailto:hoefle@t-online.de)

