

Einladung an alle!

Ayurveda kennenlernen

Die "Wissenschaft des Lebens" auf allen Ebenen erfahren.

Du möchtest...

- den Ayurveda kennenlernen.
- erfahren warum die Lehren des Ayurveda deinen Alltag und deine Yogapraxis bereichern können und wie du sie für dich nutzen kannst.
- verstehen warum wir mit der Natur verbunden sind und warum wir viel von ihr lernen können.

Ich nehme dich mit auf eine ayurvedische Reise.

Nach einer gemeinsamen Yogaklasse stelle ich dir in einem interaktiven Vortrag die Grundprinzipien des Ayurveda vor.

Du erfährst warum Ayurveda die Schwesternwissenschaft des Yoga ist.

Du lernst wie ein ganzheitliches Lebenskonzept völlig ohne Verbote und Dogmen auskommt und was das Wichtigste für ein gesundes, langes und glückliches Leben ist.

14. September 2024

13:00 - 17:00 Uhr

Kursraum NETZWERK
Gesundheit Wittgenstein

Am Hinterstöpel 4, 57319 Bad Berleburg



Was dich an diesem Tag erwartet:

- Yogaklasse mit Fokus auf die 5 Elemente die alles in und alles um uns herum erschaffen
- Snackpause mit ayurvedischen Köstlichkeiten
- Ayurvedischer Tee
- Ein interaktiver Vortrag zu den Grundprinzipien des Ayurveda
- Zeit für gemeinsamen Austausch und Fragerunde

Bringe gern mit:

- Ein Notizheft und Stift
- Deine Lieblingstasse
- Kissen, Decke, Kuschelsocken

Tipp:

Dieser Workshop ist Teil 1 von 3 meiner Ayurveda Workshop-Reihe.

Am 19. Oktober 2024 (Thema: Die Doshas) und 16. November 2024 (Thema: Ayurvedische Morgen- und Abendroutine) folgen Teil 2 und 3. Mit jedem Workshop steigen wir nochmal tiefer in die Welt des Ayurveda ein. Jeder Workshop steht für sich allein und das Besuchen des vorherigen ist nicht erforderlich! Bei Buchung aller drei Workshops erhältst du 10% Rabatt auf den Gesamtpreis.

Deine Investition: 75,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl 12 Personen)

Anmeldungen bitte direkt an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Alle meine Workshops sind darauf ausgelegt dir eine Pause von deinem Alltag zu ermöglichen. Dir einen Raum nur für dich zu kreieren mit einem Input, den du für dich und dein wundervolles Leben mitnehmen darfst. Außerdem zeige ich dir den ein oder anderen Ayurveda Lifehack den du direkt integrieren kannst.

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe

Mara Weigel

Pharmazieökonimin (FH), Ayurveda
Lifestyle Coach, Yogalehrerin,
naturverliebt und Mama von zwei
kleinen Wundern voller Leben!

