

Einladung an alle!

# Ein Grundpfeiler des Ayurveda – die Doshas

Erfahre warum du genau richtig bist!

Du möchtest...

- in die "Wissenschaft des Lebens" tiefer eintauchen und den bekanntesten Grundpfeiler - die Doshas verstehen.
- erfahren wie du ein Leben voller Leichtigkeit kreieren kannst.
- dich selbst noch besser kennen- und lieben lernen. Raus aus dem "sich selbst verurteilen"-Modus.

*Eine ayurvedische Reise mit Tiefgang.*

Nach einer gemeinsamen Yogaklasse stelle ich dir in einem interaktiven Vortrag die Doshas (Vata, Pitta und Kapha) vor. Ayurveda ohne Doshas gibt es nicht!

Die drei Bioenergien sind Grundlage für alles um uns und in uns. Sie machen unser Wesen aus.

Du wirst an diesem Tag erfahren wie dich die Verbundenheit der Doshas dabei unterstützt ein gesundes Leben führen zu können. Ein Leben in Leichtigkeit ohne Verbote und Dogmen.

## 19. Oktober 2024

13:00 - 17:00 Uhr

Kursraum NETZWERK  
Gesundheit Wittgenstein

Am Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg



Was dich an diesem Tag erwartet:

- Dosha-Yogaklasse: Vata, Pitta und Kapha stellen sich auf der körperlichen Ebene vor
- Snackpause mit ayurvedischen Köstlichkeiten
- Ayurvedischer Tee
- Ein interaktiver Vortrag zu den Doshas
- Zeit für gemeinsamen Austausch und Fragerunde

Bringe gern mit:

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

*Tipp:*

*Dieser Workshop ist Teil 2 von 3 meiner Ayurveda Workshop-Reihe.*

*Am 16. November 2024 (Thema: Ayurvedische Morgen- und Abendroutine) folgt Teil 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!*

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

Anmeldungen bitte direkt an: [kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitsport-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

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

