

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.

## 24. September 2022

10:00 - 14:00 Uhr

Kursraum NETZWERK  
Gesundheit Wittgenstein

Am Hinterstöppel 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 von zu Hause
- Decke, Kuschelsocken

*Tipp:*

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

*Am 29. Oktober 2022 (Thema: Die Doshas) und 26. November 2022 (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!*

**Deine Investition:** 60,00 € (begrenzte Teilnehmerzahl 12 Personen)

Anmeldungen bitte direkt an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto: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 kannst. 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 i.A.,  
naturverliebt und Mama eines kleinen  
Wunders voller Leben!

