

Einladung an alle!

# Ayurvedische Morgen- und Abendroutine

Warum ein Leben mit Routinen leichter und nicht  
langweiliger wird.

Du ...

- möchtest aus dem Stressmodus raus und deinen Tag bewusster starten und beenden, weißt aber einfach nicht wie.
- hast schon sooft versucht eine Morgenroutine zu etablieren, es bisher aber nicht geschafft. Verurteilst dich vielleicht sogar dafür?!
- liegst häufig abends im Bett und weißt nicht wo der Tag hin ist.
- hast das Gefühl dein Leben nicht aktiv zu leben.
- möchtest mehr Lebensqualität in dein Leben bringen!

*Jeder Tag ist ein neues Kapitel in deinem Lebensbuch.*

*Der Autor ist niemand anderes als du selbst!*

## 16. November 2024

13:00 - 17:00 Uhr

Kursraum NETZWERK  
Gesundheit Wittgenstein

Am Hinterstöppel 4, 57319 Bad Berleburg



## In vier Stunden kreieren wir uns gemeinsam einen Tag. Unseren Tag.

Wir starten ganz praxisorientiert mit der ayurvedischen Morgenroutine. Danach fließen wir durch eine mobilisierende und energetisierende Yogaklasse.

Du lernst warum der Ayurveda soviel Wert auf Routinen und Rhythmik legt. Warum dir diese Dinge helfen können, in ein erfülltes Leben zu gehen.

Wir vergleichen einen typisch modernen Tag mit einem ayurvedisch interpretierten Tagesablauf. Zum Abschluss widmen wir uns der Abendroutine und lassen das neu Erlernte wirken.

Was dich an diesem Tag erwartet:

- Magic Morning Yoga Klasse
- Snackpause mit ayurvedischen Köstlichkeiten
- ayurvedischer Tee
- ein interaktiver Vortrag zum Thema ayurvedische Morgen- und Abendroutine
- viele Ayurveda Life Hacks, die du mit Leichtigkeit zu Hause ausprobieren und in dein Leben integrieren kannst
- Zeit für gemeinsamen Austausch und Fragerunde

Bringe gern mit:

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

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

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

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe

Mara Weigel

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

