

Ayurveda und Yoga für den Alltag

Ayurveda betrachtet jeden Menschen als einzigartiges Individuum, das in seinem universellen Ursprung und seiner körperlichen und geistigen Ausprägung eine einmalige Persönlichkeit darstellt. Neben den theoretischen Grundlagen bietet Ihnen das Seminar wichtige praktische Informationen, eine Einführung in die Konstitutionsbestimmung und Nahrungsmittelkunde. Sie erlernen zudem ein kleines Yogaprogramm und eine kurze Meditation, die zur täglichen Übung empfehlenswert sind.

Außerdem berichtet die Dozentin über Erfahrungen und Erkenntnisse in ayurvedischen Krankenhäusern in Indien, wo sie sich zu Studienzwecken für 4 Wochen aufhielt.

Den Unkostenbeitrag von ca. 8,- € für Öl zur Massage, Zungenreiniger, Nasenspülkännchen und ein Skript bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Seminar E43635

Kursleitung: Barbara Hofmann, Yoga-Lehrerin, Postgraduate Diplom Ayurveda Medizin

Termin: Sa, 26.03., 10:00-16:00 Uhr (inkl. 60 Minuten Pause)

Ort: Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Raum 118 (Rückgebäude, 1. OG)

Teilnehmer: 6 - 9

Entgelt: 35,00 €