



Yoga und Ayurveda – ein Weg zur Gesundheit

Jolly Château – Vendée – vom 30.03. – 06.04.2019

Im Frühjahr 2019 pilgern wir mit Yoga und Ayurveda im Gepäck nach Frankreich (*ins Département Vendée*) und beschäftigen uns mit der Frage: "Wie entsteht Gesundheit?"

Nach dem Salutogenese – Modell <https://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese> ist Gesundheit kein Zustand, sondern wird als Prozess oder Weg verstanden. Salutogenese trainiert und ermutigt dem „auf und ab“ des Lebens entgegenzutreten, die eigenen Kräfte zu mobilisieren, quasi das Immunsystem zu stärken.

Mit der Lehre des Yoga und Ayurveda können wir uns im Sinne der Salutogenese mit dem eigenem Bild von Gesundheit auseinander zu setzen.

Wie kann Dir gelingen, wo auch immer Du Dich gerade auf dem Weg befindest, der uneben und wenig begehbar erscheint, eine gute Pilgerin/ein guter Pilger zu SEIN?

In diesem Sinne lassen sich Yoga und Ayurveda wunderbar in den Alltag integrieren und in dieser Woche hast Du die Möglichkeit herauszufinden was Dir gut tut und leicht für Dich umsetzbar ist. Zur Auswahl stehen: tägliche Yogapraxis, leckeres ayurvedisches Essen, Massagen, Beratung zur Ernährung und Lebensweise und vieles mehr. Und nicht zu vergessen der Austausch untereinander, denn Jede/r von uns hat etwas Bereicherndes zu Geben.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist. Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 9 begrenzt, um ein individuelles Angebot für jeden Einzelnen zu ermöglichen. Jede/r hat genügend Zeit und Raum für sich zum Rückzug oder auch zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Veranstaltungsort und Umgebung:

(Link) <https://www.jollychateau.com/unser-haus/umgebung/>

Kursinhalte:

Yoga im Freien oder im Château

- Körper – und Atemübungen
- Tiefenentspannung – Yoga Nidra
- Gehmeditation

Ayurveda

- Einführung in die Lehre des Ayurveda
- Gemeinsames Zubereiten und Genießen ayurvedischer Mahlzeiten
- Einzelberatung auf Wunsch

Tagesablauf:

1.Tag – Samstag

Individuelle Anreise, ab 19:00 Uhr Abendbrot

2. Tag – Sonntag

Nasenwäsche

Morgentrunk

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Einführung in Ayurveda – Teil 1 –

Anschließend Zeit zur freien Verfügung

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

3. Tag – Montag

Nasenwäsche

Morgentrunk

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Einführung in Ayurveda – Teil 2 – Schwerpunkt Gewürze und Ihre Wirkungen

Anschließend Zeit zur freien Verfügung

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

4. – 7. Tag – Dienstag

Nasenwäsche

Morgentrunke

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Anschließend Zeit zur freien Verfügung oder gemeinsame Ausflüge

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

8.Tag – Samstag

Individuelle Abreise

Weitere individuelle Angebote:

Massagen mit Alexandra

Einzelberatung Ayurveda und Yoga auf Wunsch

Tagesausflüge, kleine Wanderungen

Vorkenntnisse (Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.

Der Tagesplan kann leicht variieren.

Alle Angebote sind freiwillig.

Das Essen ist vegetarisch und wird nach ayurvedischen Richtlinien zubereitet.

Gebühr:

940,-Euro pro Person im DZ

Frühbucher bis 30.11.2018 890,-Euro und 840,- Euro im 3 er Zimmer

Für weitere Informationen (Flugbuchung, Mietwagen) und nähere Einzelheiten bitten wir um Kontaktaufnahme.

<https://www.jollychateau.com/kontakt-anfahrt/>

Anmeldeschluss: 31.12.2018

Zielflughafen: Nantes, die Anreise erfolgt individuell (Mietwagen empfohlen)

Leistungen:

im Preis enthalten:

Yoga: 6 x 75 Minuten

Ayurveda: 6x Ayurvedischer Kochworkshop am Abend und nach dem Yoga,

Unterkunft, Zimmer mit Dusche/Badewanne/WC

Vegetarisches Frühstück, Abendessen incl. Tee, Café und Wasser.

Seminarleitung:

Martina Kobs-Metzger, ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Buchautorin und leidenschaftliche Köchin. 1996 hat sie die ayurvedische Küche kennen und lieben gelernt. Für sie ist die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eine Form von Genuss und Gesundheit.

Martina Kobs-Metzger: Tel.: 040 - 53 27 02 49

Mail: info@ayurveda-kochschule.de, www.ayurveda-kochschule.de

Daniela Neumann, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurvedaberaterin. "Yoga ist für mich ein Weg um mich selbst besser kennenzulernen, mich so anzunehmen wie ich bin und dieses ICH BIN auch zu leben. In der Begegnung mit den Menschen, die sich mir anvertrauen, möchte ich einen Raum erschaffen, wo „du so SEIN darfst, wie du gerade bist" und dir die Möglichkeit geben, zu erkennen „wo dein Weg ist“. Dich dabei ein Stück zu begleiten, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Daniela Neumann: Tel.: 03375 - 5589901

Mail: info@yogaraum-santosha.de, www.yogaraum-santosha.de