



Yoga und Ayurveda – ein Weg zur Gesundheit

Frühjahr und Spätsommer 2020

19.-22.03. und 01.-04.10.2020

Im Frühjahr und Spätsommer 2020 pilgern wir mit Yoga und Ayurveda im Gepäck ins Lausitzer Seenland und beschäftigen uns mit der Frage: "Wie entsteht Gesundheit?"

Nach dem Modell der Salutogenese – ist die Gesundheit kein Zustand, sondern wird als Prozess oder Weg verstanden. Salutogenese trainiert und ermutigt dem „auf und ab“ des Lebens entgegentreten, 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 eigenen 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 diesen Tagen hast Du die Möglichkeit herauszufinden was Dir guttut und leicht für Dich umsetzbar ist. Zur Auswahl stehen: tägliche Yogapraxis, leckeres ayurvedisches Essen, 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:

Refugium Lausitzer Seenland

Tagesablauf:**1.Tag – Donnerstag**

Individuelle Anreise

17:00 Uhr Yoga und Austausch

ab 18:30 Uhr Abendbrot

2. Tag – Freitag

Nasenwäsche

Morgentrunk

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Einführung in Ayurveda – Teil 1 –

16:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

3. Tag – Samstag

Nasenwäsche

Morgentrunk

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

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

16:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

4. Tag – Sonntag

Nasenwäsche

Morgentrunk

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Individuelle Abreise

Weitere individuelle Angebote: Einzelberatung Ayurveda und Yoga auf Wunsch

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.

Investition:

320,-Euro pro Person im DZ

Seminarleitung:

Martina Kobs-Metzger, ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Buchautorin und leidenschaftliche Köchin. 1996 hat sie die ayurvedische Küche kennen und lieben gelernt. Seit 1997 unterrichtet sie Ayurveda im Bereich Kochen und Ernährung. Für sie ist die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eine Form von Genuss und Gesundheit.

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

Mail: buero@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