



Auszeit mit Yoga/Pilates und Ayurveda

Ankern mit Brigitte und Martina bei Christiane

– vom 28.08. – 30.08.2020

Mit Yoga, Pilates und Ayurveda bei Christiane den Anker auswerfen, zur Ruhe kommen und Energie tanken. Wir werden an einem wunderbar energiereichem Ort Yoga und Pilates praktizieren und ayurvedische Mahlzeiten zubereiten.

Durch Yoga und Pilates werden Zentrierung, bewusste Atmung, Körperhaltung und Bewegung (durch Yoga noch der philosophisch spirituelle Aspekt) wunderbar und heilsam miteinander vereint.

Für einen Moment werden wir raus aus der Stadt und rein in die Natur gehen, denn hier bekommen wir das was uns stärkt und Kraft gibt.

Veranstaltungsort:

„Ankern bei Christiane“ liegt idyllisch gelegen in Steinkirchen, im Alten Land - vor den Toren Hamburgs.

Umgebung:

Die Umgebung lädt ein zum Spazieren gehen, kurzen Radtouren oder einfach im Garten die Seele baumeln lassen.

Kursinhalte:

Yoga:

- Körper- und Atemübungen
- Tiefenentspannung

Ayurveda:

- Einführung in die Lehre des Ayurveda (ca. 1 – 1,5 Stunden)
- Gemeinsames Zubereiten und Genießen ayurvedischer Mahlzeiten am Morgen und Abend
- Einzelberatung auf Wunsch (Ayurveda und Yoga)

Tagesablauf:

1. Tag - Freitag

individuelle Anreise, ab 14.00

16.00 Uhr Yoga/Pilates

17:30 Uhr Zubereiten eines einfachen Abendessens

2. Tag - Samstag

Morgentrunk

09:00 bis 10:00 Yoga

10:15 Zubereiten eines gemeinsamen Frühstücks

10:30 Uhr Frühstück

11:30 Uhr Einführung in die Lehre des Ayurveda

16:00 Yoga/Pilates

17:30 Zubereiten eines Ayurveda - Menü

3. Tag - Sonntag

Morgentrunk

08:30 bis 09:30 Yoga/Pilates

9:30 Zubereiten eines gemeinsamen Frühstücks

10:00 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Aufräumen und Abreise

Weitere individuelle Angebote:

Einzelberatung Ayurveda und Yoga auf Wunsch

Spaziergänge, über den Deich schauen, Garten, Sauna auf Anfrage

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:

290,-Euro pro Person im DZ

Anreise erfolgt individuell (Auto oder S31)

Frühbucher bis 30.05.2020 260,-Euro

Für weitere Informationen Einzelheiten bitten wir um Kontaktaufnahme.

Anmeldeschluss: 30.05.2020

Leistungen:

im Preis enthalten:

Yoga/Pilates: 4 x 60 Minuten

Ayurveda: 1xTheorieeinheit, 1XZubereiten eines Abendessens, 2X Frühstück, 1xAyurveda-Menü

Unterkunft, Gemeinschaftsdusche/WC, Sauna, Mahlzeiten incl. Tee, Kaffee und Wasser

Seminarleitung:

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

Kontakt Daten: Tel.: 040-53 27 02 49

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

Brigitte Leyer, international anerkannte Hatha Yogalehrerin (200 RYS; Power Yoga, Vinyasa Flow Yoga, klassisches Hatha Yoga und Yin Yoga) Mat Pilates- und Tanzlehrerin (Ballett, Modern) mit 17 Jahren Unterrichtserfahrung. Ausdruck in körperlicher Bewegung sowie gelebte Spiritualität gehören zu den wesentlichen Bestandteilen ihres Lebens. Sie ist in verschiedenen Hamburger Studios als freie Yoga-, Pilates- und Tanzlehrerin tätig.