



## NEXENHOF-WOCHENENDE

Ayurveda, Kochen, Yoga, Mantra singen

### *Aus dem Karussell aussteigen*

„... ich muss noch, ich sollte noch, ich hab‘ noch nicht ...“ – diese Gedanken begleiten uns oft bis tief in die Nacht und machen Stress auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Und selbst wenn kein externer Stress vorhanden ist, läuft bei vielen das mentale Karussell weiter. Entscheidend wie wir Stress erleben und bewältigen sind unsere Gedanken und wie wir damit umgehen, ob wir uns regelrecht darin „verbeißen“ und daran festhalten oder ob wir sie ziehen lassen können und unseren Geist eine Ruhepause gönnen.

Ayurveda bietet einige Möglichkeiten, diesen Stressoren etwas entgegenzusetzen: Massagen, Yoga, Ernährung und besonders das Singen von Mantras sind Techniken, die uns helfen können aus dem mentalen Karussell auszusteigen und Ruhe und Entspannung zu finden.

Wir laden euch zu einem Wochenende des wohligen Abschaltens und zur Ruhe Kommens mit Mantra singen, gutem Essen, Yoga und wohltuender Massage ein.

**Wann:** 2.-4. Juni 2023 (Beginn: 17.00 Uhr bis ca. 14.30 Uhr)

**Kosten:** € 340,00 für Mitglieder / € 430,00 für Nichtmitglieder

**TeilnehmerInnenhöchstzahl:** 6 Personen

**Anmeldung ausschließlich per Email**

Die Ayurveda-Kurse am Nexenhof sind Gesundheitstrainings! Sie dienen der generellen Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Sie sind nicht dazu gedacht Krankheiten zu heilen, die in ärztliche Behandlung gehören. Unsere Anwendungshilfsmittel sind ausschließlich Nahrungsergänzungsmittel bzw. Nahrungsmittel.





## Programm

### Freitag:

Ab 17.00 Uhr	Anreise und Ankommen
18.00 Uhr	Essen
20.00 - 21.00 Uhr	Entspannung und Mantra singen

### Samstag:

07.30 - 08.30 Uhr	Yoga
08.30 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Gartenkräuter in der ayurvedischen Küche – Kochkurs
13.00 Uhr	Mittagessen
Ab 15.00 Uhr	Abhyanga (Ganzkörperölmassage)
18.15 Uhr	Atemübungen
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Mantra singen



### Sonntag:

07.30 - 08.30 Uhr	Yoga
08.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 11.30 Uhr	Gesichtsmassage und Maske
12.00 Uhr	Mantra singen
13.00 Uhr	Mittagessen

### Was Du mitbrauchst

Für die Ölanwendungen: Bademantel und Badeschlapfen, warme Socken, Hausschuhe (mit rutschfester Sohle). Die Sachen werden ölig, nimm also nicht Deinen neuen, weißen Flauschbademantel usw mit.

Für die Ölanwendungen stellen wir Leintücher und Handtücher zur Verfügung.

Sonst noch: warmer Pullover, Trainingsanzug, bequeme Kleidung, Kopfbedeckung (Haube oder warmes Tuch) –bitte unbedingt auf ausreichend warme Kleidung achten!

### Ayurveda-Verein –Mitgliedschaft

Jahresmitgliedschaft: € 100,00. Als Mitglied bekommst Du unsere Infos und Vergünstigungen bei unseren Seminaren und anderen Veranstaltungen, ansonsten erwachsen Dir keine Verpflichtungen. Eine Mitgliedschaft ist allerdings nicht notwendig, um an unseren Seminaren teilnehmen zu können.



Bilder: Christopher Piccardi; Helga Weber; Ayurveda Verein Nexenhof | Text&Gestaltung: Britta Herrmann & Gabriele Bodei  
Änderungen vorbehalten

