



AYURVEDA & YOGA-FRÜHLINGSDETOX

11.-16.2.2021

Beginn: 18.00 Uhr / Ende: ca. 15.00 Uhr

Der Frühling ist die beste Zeit, um den Körper zu reinigen. Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, das heißt auch wir bewegen uns meist weniger und essen dafür oft mehr. So kommt es leicht zu einem Kapha Ungleichgewicht, das dann gerne im Frühling zum Ausbruch kommt und viele von uns leiden unter Müdigkeit, Erkältungen, Verschleimungen und dergleichen. Daher ist es sinnvoll im Frühling das Kapha zu reinigen und den Körper aktiv zu halten, umso die besten Eigenschaften des Kapha zu fördern: Jugendlichkeit, Kraft, Ausdauer und Stabilität!



Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Alle, die sich etwas Gutes tun wollen

Alle, die alltagstaugliches Yoga und Ayurveda erfahren wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r Wohlfühlpraktiker*in*

Yogalehrer*innen*

Was dich erwartet

1 Ölmassage, 1 Pulver-/Stempelmassage, 1 Wickel, aktivierende Yogaeinheiten, ein Entlastungstag, viel Ayurveda-Wissen für zu Hause, Detox-, Ayurveda-, Anwendungstipps vor Ort und für zu Hause

Ort Nexenhof

Kosten (inkl. 20 % MwSt.): Nichtmitglieder 780 € / Nexenhof-Mitglieder 680 €

Anmeldung

Anmeldeformular, telefonisch oder per Email an den Nexenhof
+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich.

Teilnahme- und Stornobedingungen Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen lt. Anmeldeformular

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:
8 UE à 50 Minuten: Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda
16 UE à 50 Minuten: Einführung in Yoga, Meditation, Atemtechniken, Entspannungstechniken, Übungen in Selbstwahrnehmung und Körperhaltung



Programm

Freitag

Anreise bis 18:00

19:00 Einführung und Yoga

Samstag

8.00: Atemübungen & Meditation

8.30: Frühstück

10.00: Yoga

12.30: Mittagessen

14.00: Lecture - Die Doshas und die Jahreszeiten

15.30: Leber-Gallenblasen-Tee & Jause

Ab 15.30: Ayurveda-Anwendung: Ganzkörper-Pulvermassage

18.00: Abendessen: Suppe

19.00: Abendübung

Sonntag (Entlastungstag)

8.00: Atemübungen & Meditation

8.30: Frühstück
10.00: Yoga
12.30: Mittagessen
14.00: Lecture – Ama (Schlacken), was ist das?
15.30: Detox-Tee & Jause
16.30: Ayurveda Anwendung: Leberwickel
18.00: Abendessen
19.00: Abendübung

Montag

8.00: Atemübungen & Meditation
8.30: Frühstück
Ab 10.00: Fußgymnastik und angeleitete Fußmassage
12.30: Mittagessen
14.00: Lecture – Agni, das Verdauungsfeuer
15.30: Tee & Jause
16.00: Yoga
18.00: Abendessen
19.00: Abendübung

Dienstag

8.00: Atemübungen & Meditation
8.30: Frühstück
10.00: Yoga
12.30: Mittagessen
14.00: Lecture - tägliche Routine & Ernährung
Ab 15.30: Ganzkörper-Ölmassage

Mittwoch

8.00: Atemübungen & Meditation
8.30: Frühstück
10.00: Yoga
12.30: Mittagessen
14:00 Lecture - Fragen und Antworten

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at,
www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE: GIBAAATWWXXX