

NEXENHOF WORKSHOPS 2022

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG, KOCHEN & WOHLFÜHLEN

26.05. – 29.05.2022

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Entspannende Wohlfühltag am Nexenhof mit Ayurveda Anwendungen, Kochkurs und viel Information zur ayurvedischen Ernährung.

In diesen Tagen zeigt Britta was sie in sechs Jahren Indien über die indische Küche gelernt hat und auch, dass ayurvedisch essen nicht immer indisch essen bedeutet, sondern sich auch europäische Gerichte sehr gut nach ayurvedischen Prinzipien kreieren lassen.

Was dich erwartet

Fußmassage, Einzel-Abhyanga, Wickel, Yoga, Atemübungen, gemeinsam kochen, Kochkurs, Lectures zur Ernährung und zur Nahrungsmittelkunde, Skript, ayurvedisches Essen

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberater*innen, Diätolog*innen

Köch*innen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Programm

Donnerstag

10:00 Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre

11:30 Kochkurs – Indisch

12:30 Mittagessen

14:30 Ayurvedische Anwendungen

17:00 Pranayama Atemübungen

17:30 Abendessen

19:00 Abendübung

Freitag

07:30-8:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 Die sechs Geschmäcker: Rasa-s

11:30 Kochkurs – Ayurvedisch-Westlich

12:30 Essen

14:30 ayurvedische Anwendungen

17:30 Abendessen
19:00 Abendübung

Samstag

07:30-8:30 Yoga
8:30 Frühstück
9:30 ayurvedische Anwendungen
12:30 Essen
14:30 Einführung in die Nahrungsmittelkunde
16:30 Kochkurs – Suppen
17:00 Pranayama Atemübungen
17:30 Abendessen
19:00 Abendübung

Sonntag

07:30-8:30 Yoga
8:30 Frühstück
9:30 Ayurvedische Anwendung: Masken zubereiten und anwenden
11:00 Kochkurs – Kichadi & Co
11:45 Feedback und Fragen
12:30 Essen

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 490 € / Nichtmitglieder 580 €

Leitung

Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

13 UE à 50 Minuten: Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda

8 UE à 50 Minuten: Einführung in Yoga, Meditation, Atemtechniken, Entspannungstechniken, Übungen in Selbstwahrnehmung und Körperhaltung

Zielgruppen

Alle die mehr über Ayurveda wissen wollen bzw ihr Wissen vertiefen wollen

Alle, die die Ausbildung zur Ayurveda WohlfühlpraktikerIn machen oder machen wollen

Leitung:

Mag^a Drⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

Britta Herrmann

Ort

Die Seminare und Workshops finden am Nexenhof statt

Theorieeinheiten können auch online besucht werden

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.

Die Seminare finden ab 5 Teilnehmer*innen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

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: GIBAATWWXXX