

## NEXENHOF WORKSHOPS 2022

### AYURVEDA UND WESTLICHE KRÄUTER

---

25.06. - 26.06.2022

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Ayurveda und die westliche Kräuterheilkunde stehen in keinem Fall im Widerspruch. Im Gegenteil, sie lassen sich zu einem wunderbaren Wissensschatz zusammenfügen! Lerne unsere heimischen Kräuter aus einem ayurvedischen Blickwinkel kennen, erfahre wie und wofür sie einsetzbar sind und genieße die Zeit in unserem wild romantischen Zaubergarten.

#### Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberaterinnen\*, Diätologinnen\*

Köchinnen\*

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn\*

Als Weiterbildung für Ayurveda Praktikerinnen\*

#### Was dich erwartet

Zeit im Garten, gemeinsames Kochen, viel hilfreiche Info zu unseren heimischen Kräutern und deren Anwendungen, Skript, ayurvedisches Essen, Entspannung

Zubereitungen, Zusammenstellen individueller Massageöle, unterschiedliche Methoden der Ölherstellung, Salben, Räucherwerk, Kräuterweine, Sirup, Teemischungen

#### Programm

##### Samstag

10:00 Gartenrundgang: Kräuter in unserem Garten

11:30 Kräuter und ihre Anwendungen I

12:30 Mittagessen

14:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen II

15:30 Tee

16:00 Zubereitungen

17:30 Abendessen

18:30

##### Sonntag

8:00 Atemübungen im Garten

8:30 Wassertreten

9:00 Frühstück

10:00 Zubereitungen

11:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen III

12:30 Essen  
14:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen IV  
15:30 Tee  
16:00 Zubereitungen  
17:30 Abschlussrunde

### **Kosten** (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 246 € / Nichtmitglieder 294 €  
Onlinekurs der Theorieeinheiten: Mitglieder 190 € / Nichtmitglieder 210 €

### **Leitung**

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

\*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:  
Insgesamt: 10UE: 9 UE à 50 Minuten (Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Kräuterkunde im Ayurveda); 1 UE à 50 Minuten (Pranayama Atemtechnik)

**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