

raum für neues
yoga · ayurveda & mehr



YOGA-SPECIAL: SEMINAR & PRAXIS

Frühlingsfit mit Yoga und Ayurveda

Sonntag 26.03.2023, 15:30-18:30h |
Großdingharting

raumfuerneues.com

Yoga und Ayurveda sind zwei Jahrtausende alte Schwesternwissenschaften mit Ursprung in Indien. Der Frühling steht ganz im Zeichen des Kapha-Doshas - das ayurvedische Prinzip, das für Struktur, Stabilität und Wachstum steht.

Wir erfahren, was es mit den Doshas auf sich hat und wie wir sie im Alltag für uns nutzen können. Mit einfachen Ernährungs- und Lebensstil-Empfehlungen aus dem Ayurveda und einer saisonal abgestimmten Yoga-Praxis schwingen wir uns gemeinsam auf das kommende Frühjahr ein.

In diesem 3-stündigen Seminar- & Praxis-Workshop bekommen wir einen Einblick in das traditionelle Heilsystem des Ayurveda, erhalten konkrete jahreszeitliche Tipps und setzen die neuen Erkenntnisse in einer frühlingshaften Yogastunde um.

Mehr Information & Buchung über den QR-Code:

Oder unter: <https://kurzelinks.de/kg3z>



Ich freu mich auf Dich!