



PRAXIS DATHE
YOGA, AYURVEDA
PSYCHOTHERAPIE

SONNTAG, 23. FEBRUAR 2020

Ayurveda im Winter - ein Wohlfühltag

Mit Yoga und Ayurveda entspannt und gesund durch den Winter....

Der Ayurveda bietet viele Möglichkeiten, um Dich, Deine Seele und Dein Immunsystem aus dem Winterschlaf zu erwecken.

Gerade jetzt ist es wichtig unseren Stoffwechsel aktiv zu unterstützen und sich wieder mehr auf sich zu besinnen.

Neben Yoga und Meditationen erfährst Du an diesem Tag ayurvedische Kniffe und Anregungen, die Dich entspannt und gesund durch den Winter kommen lassen.

Mitzubringen sind bequeme Sachen, und dicke Socken. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch in Yoga und Meditation Geübte geeignet.



Kursleitung

Cornelia Künstler Ayurveda-Therapeutin
www.hanamau.de

Kerstin Dathe - Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin, www.praxis-dathe.de

Ablauf

10-12h30	Ankommen, Kapha-Yogastunde, Ayurveda-Einführung
12h30-13h30	Mittagspause - für das leibliche Wohl ist gesorgt
13h30 -14h45	Pranayama und Meditation, Energie-Übungen für den Alltag
14h45	Tee und Kaffee-Pause
15h-16h	Achtsamkeitsübung, Klangschaalenmeditation und Abschlussrunde

Kursgebühr 65,- pro Person/Anmeldung bis zum 15.01.2020 per Mail und Überweisung der Kursgebühr.

PRAXIS DATHE IM BAUMHAUS

Klobenberg 7 06502 Thale Tel: 039487-748520 www.praxis-dathe.de

Sparkasse Gera Greiz - IBAN DE53 8305 0000 0000 3059 44 BIC HELADEF1GER

Im Anschluß besteht die Möglichkeit zur Gongmeditation. Interesse bei Anmeldung angeben.
Unkostenbeitrag 5,- €.