



PRAXIS DATHE
YOGA, AYURVEDA
PSYCHOTHERAPIE

SAMSTAG, 14. NOVEMBER 2020

Ayurveda im Herbst - ein Wohlfühltag

Mit Yoga und Ayurveda entspannt und gesund durch Herbst und Winter

Der Ayurveda bietet viele Möglichkeiten, um Dich, Deine Seele und Dein Immunsystem auf die kommende, kalte und eher regnerische Jahreszeit vorzubereiten.

Gerade jetzt ist es wichtig, einen Gang runter zu fahren und sich wieder mehr auf sich selbst zu besinnen. Der Körper neigt vermehrt zu Erkältungskrankheiten, Schwächezuständen, Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparates. Der Winter ist eine Zeit in der Du mehr Energie brauchst.

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



Kursleitung

Cornelia Künstler Ayurveda-Therapeutin
www.hanamau.de

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

Ablauf

10-12h30	Ankommen, Vata-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, Klangschalenmeditation und Abschlussrunde

Kursgebühr 65,- pro Person/Anmeldung bis zum 30.10.2020 per 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

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