

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zum Workshop Ayurveda mit einer Yoga Schnupperstunde an. Anmeldeschluss ist der .

Datum: 16.06.18 Zeit: 10:00-18:00 Uhr

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße: _____

Ort: _____

Gebühr: 125,- Euro (inkl. Lebensmittel)

Die Kursgebühr ist bis 5 Tage vor Kursbeginn in bar oder per Banküberweisung zu entrichten.

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bankverbindung:

Kontoinhaber:

IBAN:



Völgerstr. 7
30519 Hannover
E-Mail: info@wellaris.de
www.wellaris.de
Tel.: 0511 / 9 88 65 19

Anfahrt:

Mit der Straßenbahn:
Fahren Sie
Linie 1 in Richtung „Laatzten/Sarstedt“
oder
Linie 2 in Richtung „Rethen“
oder
Linie 8/18 in Richtung „Messe Nord“
Und steigen dann Haltestelle “Bothmerstrasse“
aus.
Zu Fuß gehen Sie von hier in die
Garkenburgstraße, dann 1.rechts in die
Loccumer Str., wieder 1. Links in die
Völgerstraße.



NEU !!!

Ayurveda Workshop

Ayurvedische Kochkunst
und Hatha-Yoga
bringen Sie Körper, Geist und
Seele in Einklang

1-Tages Workshop

Ablauf:

Samstag, 16.06.18

Zeit: 10:00-18:00 Uhr

- **Kochen und Essen nach Ayurveda**
- **Lassi-Genuss**
- **Hatha-Yoga Schnupperstunde**

Mitzubringen zum Kurstermin sind:
eine Decke und bequeme Kleidung.
Der Yogaunterricht findet in der Regel barfuß statt.

Ayurveda

Harmonie beginnt in der Küche

Nahrungsaufnahme dient nicht dem Füllen des Körpers, sondern ist Teil der Energietransformation. Durch bewusste Ernährung schaffen wir einen schönen, gesunden und strahlenden Körper, ein starkes Herz und einen klaren Geist.

Die ayurvedische Kochkunst besteht im Wissen um die Wirkung der Nahrungsmittel auf das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Die Art und Weise der Zusammenstellung unter Berücksichtigung von Konstitution, Klima und Jahreszeit spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Oberstes Ziel ist ein langes Leben ohne Krankheit und Leid sowie Ausschöpfung geistiger Potentiale durch Bewusstseinsentfaltung. Nach ayurvedischer Auffassung ist ein Mensch dann gesund, wenn seine Physis, sein Stoffwechsel, seine Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen im Gleichgewicht sind und wenn seine Seele, seine Sinne und sein Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden.

Was ist Yoga?

Yoga ist eine jahrtausendealte, indische Gesundheitslehre. Als übendes Verfahren steht sie jedem Menschen offen, der etwas über sich lernen, seinen Körper und seine inneren Instrumente besser verstehen oder mit sich besser umgehen möchte. Der Yogaunterricht ist frei von bestimmten Religionen und Glaubensrichtungen. Er verbessert das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung innerer Prozesse. Die Übungen dienen dem Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Regelmäßiges Üben kann stressbedingten Störungen entgegenwirken und zu Konzentration und Ausgeglichenheit beitragen. Beweglichkeit und Kraft können sich vergrößern. Praktische Übungen zu den Themen Muskeln, Gelenke, Sehnen, Körperhaltung, Entspannung und Atmung ermöglichen es, grundlegende Erfahrungen zu machen. Yoga ist ein Mittel, um Gesundheit zu stimulieren bzw. sich auf dem Gesundheits- Krankheitskontinuum mehr Richtung Gesundheit zu bewegen.

Ihre Expertin: Beate Löffler

Diplom Oecotrophologin

