

# Anmeldung

Ich melde mich verbindlich zum Workshop  
Ayurveda und Hatha-Yoga an. Anmeldeschluss  
ist der 20.09.17.

Datum: 23.09.17 Zeit: 10:00-17:00 Uhr  
24.09.17 Zeit: 10:00-17:00 Uhr

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Gebühr: 250,- 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](mailto:info@wellaris.de)  
[www.wellaris.de](http://www.wellaris.de)  
Tel.: 0511 / 9 88 65 19

## Anfahrt:

Mit der Straßenbahn:  
Fahren Sie  
Linie 1 in Richtung „Laatzen/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 !!!

# Was uns nährt

Ayurveda und Hatha- Yoga  
Workshop

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

# 2-Tages Workshop

## Ablauf:

**Samstag, 23.09.17**

**Zeit: 10:00-17:00 Uhr**

**Sonntag, 24.09.17**

**Zeit: 10:00-17:00 Uhr**

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

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 übelndes 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 Experten Beate Löffler

Diplom Oecotrophologin



## Ulrike Beer

