

Workshop am Samstag, den 24. März 2018:

Mit Yoga und Ayurveda in den Frühling

Was: **Ayurveda und Yoga** sind seit tausenden Jahren tief miteinander verbunden, sie ergänzen sich wunderbar und lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Die Ziele beider Systeme sind: Gesundheit, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Leichtigkeit in Körper und Geist.

Der Frühling ist die ideale Zeit, Veränderungen in Gang zu setzen, den **Stoffwechsel** wieder anzukurbeln, den **Körper zu entgiften** und **innere Balance und Wohlbefinden** zu gewinnen.

Der fünfstündige Workshop bietet einen lebendigen Einblick in die ayurvedische Ernährung, die individuelle Konstitution und die Reinigungstechniken des Yoga. Ihr erhaltet viele Anregungen, das eigene innere Feuer zu wecken und Überholtes oder Altes loszulassen (wie z. B. Konflikte, Gewicht, Allergien, Heuschnupfen, Infektanfälligkeit).

Wir probieren mit euch duftende Kostproben, praktizieren erfrischende Yoga-āsanas, spüren nach Innen und teilen unsere Erfahrungen.

Wann: Samstag, 24. März 2018 / 13:30 – 18:30 Uhr

Wie: **48,00 € Kursgebühr**
inkl. Handout mit Konstitutionstest, Getränke und ayurvedische Kostproben

Bitte bringt bequeme Kleidung und warme Socken mit und achtet darauf, im Vorfeld des Kurses nur leichte Kost zu euch zu nehmen!

Anmeldung: www.atelier-kirschbluete.de