

# Frühjahrskur 2024

## Auszeit für Körper, Geist und Seele mit erprobten Methoden aus Ost und West



Das Ziel dieser ganzheitlichen Frühjahrskur ist es, sich selbst etwas Gutes zu tun und die positiven und nachhaltigen Effekte des Fastens zu erfahren und greifbar zu machen. Leichte ayurvedische Ernährung in Kombination mit moderater Bewegung und Anleitung zur Meditation ermöglichen eine natürliche und selbstbestimmte Gesundheitsfürsorge, welche von zuhause aus gut durchführbar und in den Alltag integrierbar ist. Um sich als Gruppe gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und Fragen zu klären, finden täglich morgens oder abends kurze Treffen per Zoom statt. In diesen Treffen starten wir mit Yoga – und Meditationsübungen in den Tag oder lassen den Tag ausklingen. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit die Suppe am Abend gemeinsam in der Yogaschule einzunehmen. Durch kurze Impulsreferate können wir in die ayurvedische Welt eintauchen: wir werden das individuelle Dasha erkunden, Tages-Routinen kennenlernen und Ernährungsgewohnheiten aus der ayurvedischen Perspektive betrachten und ggf. optimieren. Alles, was als individuell angenehm und sinnvoll erfahren wird, kann nach den Fastentagen mühelos in den Alltag integriert werden.

**Termin:** 29.02. – 06.03.2024

**Kosten:** 85.-€

beinhaltet:

- Informationsabend
- Rezepte
- Zoom-Treffen tgl. ca. 30 Minuten morgens oder abends (Zeit für Yoga, Meditation, Austausch, Information), detaillierter Zeitplan folgt.

zusätzlich buchbar (Preise und Termine nach Vereinbarung):

- gemeinsame Suppe am Abend
- Ernährungsberatung
- gezielte zusätzliche Ausleitungsverfahren

Teilnahme online über Zoom, einzelne Termine auf Wunsch präsent (Mindestteilnehmerzahl 6 Personen). Anmeldung bis 12.02.2024 möglich.

Weitere Informationen, Voraussetzungen und Anmeldung bei:

Martina Ostheimer

Heilpraktikern, Yogalehrerin BDY/EYU, Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht

Tel.: 08365/7056797

Mobil: 0151 21529717

E-Mail: [info@yogaimpuls.de](mailto:info@yogaimpuls.de)