

Herbstkur 2024



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

Das Ziel dieser ganzheitlichen Herbstkur ist es, uns 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. Damit wir uns als Gruppe gegenseitig unterstützen, austauschen und Fragen klären können, 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. Wer tiefer in die Welt des Ayurveda eintauchen möchte, kann zusätzlich am Samstag, den 19.10.24 am Workshop „Ayurvedische Ernährung“ teilnehmen, bei dem wir gemeinsam die wesentlichen Grundlagen dieser Ernährungsform und die Zubereitung der Mahlzeiten besprechen und natürlich auch ausprobieren. Im Rahmen dieser Herbstkur werden wir das individuelle Dosha 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: 24.10. – 28.10.2024

Kosten: 90.-€ inklusive:

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

zusätzlich buchbar (Termine nach Vereinbarung):

- Dosha- und Ernährungsberatung
- gezielte zusätzliche Ausleitungsverfahren
- Workshop Ayurvedische Ernährung (Infos: www.yogaimpuls.de - Aktuelles) am Samstag, 19.10.24

Teilnahme online über Zoom

(Mindestteilnehmerzahl 6 Personen). Anmeldung bis 10.10.2024 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