



**YOGAIMPULS**  
Martina Ostheimer

## Ayurveda - Workshop

### Genuss und Gesundheit durch ayurvedische Ernährung

Die Ernährung spielt eine zentrale Rolle in der ayurvedischen Praxis, da sie einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Unter Berücksichtigung der Dosha-Lehre wird darauf geachtet, welche Lebensmittel und Gewürze wir verwenden, wie wir diese zubereiten und wie sie uns somit in unserer individuellen Konstitution am besten unterstützen. In diesem Workshop setzen wir uns ganz anschaulich und praxisnah mit dem Thema auseinander, um einen guten Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre zu bekommen. Da er vor der Herbstkur stattfindet, eignet er sich gut für die Teilnehmer dieser Entlastungstage, um tiefer in die faszinierende Welt des Ayurveda einzutauchen, ist natürlich aber auch für Nicht-Teilnehmer offen.

### Workshop-Inhalte

- die ayurvedischen Grundprinzipien
- die fünf Elemente und die sechs Geschmacksrichtungen und deren Bedeutung
- alltagstaugliche Tagesroutinen
- unsere ayurvedische Konstitution und was diese mit unserem Essen und unseren Gewohnheiten zu tun hat

**Termin:** Samstag, 19.10.2024, 9<sup>30</sup> – 17<sup>30</sup> Uhr  
**Kosten:** 100.- € (inklusive Mahlzeiten, Rezepte und Skript)  
**Anmeldefrist:** 01.10.2024  
**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

Martina Ostheimer  
Heilpraktikerin | Yogalehrerin BDY/EYU  
Zertifizierte Liebscher&Bracht Therapeutin

Tel: 08365 / 7056797  
Mobil: 0151 / 21529717  
Mail: info@yogaimpuls.de