

Ayur-Yoga mit Hridaya

Sonntag 27. Juni 2021 im satyam Yoga Zentrum, 3215 Gempenach

9.30 – 12.30 / 14.00 – 17.00

Fr. 160.-



Ayurveda ist die älteste bekannte Gesundheitslehre und Medizin der Welt. Seit Jahrtausenden wird sie in Indien praktiziert, mit dem Ziel den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen und diesen harmonischen Zustand aufrecht zu erhalten. Ayurveda baut auf den gleichen Grundlagen wie Yoga auf und somit ist beides von unschätzbarem Wert.

Theorie: Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre, mit Schwerpunkt auf den Doshas (Körpertypen).

Praxis: Hatha Yoga, wie z.B Sonnengebet, Körperstellungen, Atemübungen und Entspannungstechniken. Werden in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht betrachtet. So kann die persönliche Praxis viel genauer auf sich selbst abgestimmt werden. Durch das Harmonisieren der einzelnen Doshas, kannst du die ayurvedische Wirkungsweise des Yoga ganz direkt erfahren.

Nach einer ayurvedischen Yogapraxis kannst du dich körperlich regeneriert, erfrischt und geistig ausgeglichen fühlen.

Wir freuen uns auf baldige Anmeldungen, denn die Plätze sind beschränkt.

Ananda Oedipe: 078 684 93 96 / ananda.o@hotmail.com

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / devi.o@hotmail.ch