

GESUND UND ENTSPANNT MIT AYURVEDA

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, wissen aber nicht wie?
Haben Sie oft das Gefühl, die Zeit rinnt Ihnen wie Sand durch die Hände und reicht gar nicht aus, sich damit auseinanderzusetzen was Ihnen guttun würde?

Fallen Sie immer wieder in alte Muster und Gewohnheiten, die Sie körperlich und seelisch schwächen?

Möchten Sie erfahren, was Ihren Körper und Ihre Gesundheit stärkt?
Dann entdecken Sie mit mir, wie Ihnen die Kraft des Ayurveda zu mehr Lebensfreude, Motivation und Gesundheit verhelfen kann.

In sich ruhend, ausgeglichen und gestärkt, werden Sie die Kraft haben das Leben zu leben, das Sie sich wünschen!

In diesem Retreat erhalten Sie auf der einen Seite einen umfassenden Einblick in das Heilwissen aus Indien, wie zum Beispiel:

- die individuelle Konstitution (Dosha),
- grundsätzliche Empfehlungen zur ayurvedischen Ernährung
- die ayurvedische Tagesroutine
- Gesundheitsvorsorge und medizinische Kompetenz im Ayurveda
- Psychologie des Ayurveda, gleichzeitig werden Sie Ihren Alltag bei verschiedensten Entspannungstechniken vergessen und neue Kraft schöpfen.

Von Meditationen, über Mantra singen, Kraft-/Entspannungs- und Atemübungen bis hin zu Phantasiereisen erlernen Sie unterschiedliche Techniken, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.