

Ayurveda-im Herbst mit der Jahreszeitenküche

Gemeinsam die herbstliche Fülle genießen

Indem wir den Herbst mit seiner goldenen Färbung und den letzten wärmenden Sonnenstrahlen feiern, sind wir voller Dankbarkeit für ein großartiges Jahr und für eine reiche Ernte. Im gemeinsamen Tun und Zubereiten von unseren Mahlzeiten erden wir uns, erkennen und wertschätzen wir diese große Vielfalt und das alte Wissen um die Gesunderhaltung. Dies ist eine gute Gelegenheit, um den Körper mit den ayurvedisch /yogischen Morgenritualen, mit Anpassung der Ernährung, mit Bewegung, mit Sitzen in Stille und mit Atemübungen auf die kalte Jahreszeit einzustimmen. Dies ist die Zeit zwischen Abschied und Neuanfang.

Do. 03. – So. 06.10.2024

Ein verlängertes Wochenende als Einstieg oder zur Auffrischung, um die ganzheitliche Gesundheitslehre von Ayurveda kennen zu lernen und zu erleben. Start 17:00 Uhr / Ende 10:00 Uhr

Hier bietet sich eine wunderbare Gelegenheit neue Tagesabläufe auszuprobieren und Ayurveda in Theorie und Praxis zu erfahren. Wir bereiten unsere Mahlzeiten gemeinsam zu und Sie lernen kennen und erleben am eigenen Körper die Wirkweise von diesem nach ayurvedischen Gesichtspunkten zubereiteten Essen. Sozusagen Säen & Ernten.

Programminhalte:

- Ayurveda in Theorie & Praxis (Elemente /Doshalehre /Konstitution)
- Vollverpflegung / 3 Kochsessions
- Kräuter & Gewürzkunde/ Vortrag Darmsanierung
- Ayurvedische Morgen / Reinigungsrituale
- Meditation / Pranayama (Atemübungen)

3 Nächte Unterbringung inklusive Programm und Vollverpflegung

Preis: DZ als EZ 420,- € / Geteiltes DZ 350,- p.P.

Veranstaltungsort ist ein geräumiges Ferienhaus in Hellenthal, Eifel.

Anmeldeschluss für dieses Angebot ist der 18.09.2024

Anmeldung bitte mit dem umseitigen Formular.

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zu **Ayurveda im Herbst an. Theorie & Praxis für NEU -gierige**

Datum: 03.-06.10.2024 in Hellenthal, Eifel

Preis: DZ als EZ 420,- € / Geteiltes DZ 350,- p.P.

Name: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Zimmerwunsch: _____

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Teilnahmebedingungen

Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Bei Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung in Höhe von 100,- €. Mit Eingang der Anzahlung auf dem unten angegeben Konto ist der Platz fest reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben. Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Karin Schuller, Volksbank Oberberg IBAN: DE21 3846 2135 0212 7810 29

Stornogebühr bei Abmeldung bis 18.09.2024: 100,- Euro

Bei Rücktritt innerhalb der letzten 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen. Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Eine An- bzw. Abmeldung ist nur schriftlich möglich.

Ich freue mich mit Dir die Fülle zu feiern und verbleibe mit besten Wünschen!

Gesundheit aus dem Kochtopf

Karin Schuller
Mühlbacher Gasse 18
51674 Wiehl
Tel. 02262 – 7076113

Ayurveda in aller Munde

info@Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Gesundheit-aus-dem-Kochtopf.de
www.Ayurveda-in-aller-Munde.com