

# Ayurveda-im Frühling

## inklusive Wildkräuterwanderung

Die wärmenden Sonnenstrahlen wecken die Lebensgeister. Oftmals ist dies aber – speziell im April und Mai - mit typischen Symptomen wie Frühjahrsmüdigkeit, Grippe oder Heuschnupfen verbunden. Nun dann lohnt es sich, einen inneren **Frühjahrsputz** durchzuführen und dies gelingt mit Anpassung der Ernährung, mit Bewegung, mit Sitzen in Stille und mit Atemübungen.

**Do. 24. – So. 27.04.2025**

Start 17:00 Uhr / Ende 10:00 Uhr

Ein verlängertes Wochenende als Einstieg oder zur Auffrischung, um die Gesundheitslehre von Ayurveda wirkungsvoll kennen zu lernen. Dies ist eine Einladung sich mit der Heilkraft der ayurvedischen Küche auseinanderzusetzen! Die Idee, dass Kochen nicht nur Nahrungszubereitung, sondern auch ein kreativer, sinnlicher und heilender Prozess ist, soll Menschen ansprechen, die sich mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge in ihrem Alltag wünschen. Dies ist auch eine perfekte Gelegenheit die ayurvedischen Tagesabläufe und das nährnde Essen an mehreren Tagen hintereinander in Theorie und Praxis ganzheitlich zu erfahren. Sozusagen Säen & Ernten.

### 3 Tage Seminar mit Programminhalten:

- Ayurveda in Theorie & Praxis
- 4 Kochsessions / Vollverpflegung
- Kräuter & Gewürzkunde
- Ayurvedische Reinigungsrituale
- Meditation / Pranayama (Atemübungen)
- Wildkräuter-Wanderung und anschließende Verarbeitung der gesammelten Kräuter – ein Gaumenschmaus!

**3 Nächte Unterbringung: EZ 420 € / geteiltes DZ 350 € p.P**  
**Dreibettzimmer 300 € p.P.**

Veranstaltungsort: Auw in der Eifel.

Anmeldung bitte mit dem umseitigen Formular.

## ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zu Ayurveda im Frühling an. Theorie & Praxis für NEU – gierige!

Datum: 24.-27.04.2025 in der Eifel in Auw

Preis: EZ 420,- € / geteiltes DZ 350,- € p. P. / Dreibettzimmer 300,- € 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 angegebenen 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**

**Stornogeühr** bei Abmeldung bis 17.04.2025: 100,- Euro

**Bei Rücktritt** innerhalb der letzten Woche 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 auf Dich und verbleibe mit besten Wünschen.**