

## **Wochenendseminar: Gesund und dauerhaft abnehmen mit Ayurveda und Yoga**

Die Anwendung von ayurvedischen Kräuterpulvermassagen in der Kombination mit regelmäßiger Yogapraxis und einer gewichtsreduzierenden Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien bieten eine wirkungsvolle Möglichkeit erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Dieses Seminar ist in Theorie- und Praxisteile gegliedert. Im Theorieteil erhalten die Teilnehmer grundlegende Kenntnisse über eine gewichtsreduzierende Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien. Im Praxisteil massieren sich die Teilnehmer wechselseitig mit ayurvedischem Kräuterpulver und praktizieren gemeinsame Yogaübungsstunden. Bitte fragen Sie nach aktuellen Terminen und Preisen.

### **Seminarplan:**

#### **Samstag:**

10.00 – 12.00 Uhr: Yoga-Praxis  
12.00 – 13.00 Uhr: theoretische Einführung ayurvedische Ernährungslehre  
13.00 – 14.00 Uhr: Mittagspause  
14.00 – 15.00 Uhr: ayurvedische Kräuterpulvermassage Theorie und praktische Demonstration  
15.00 – 17.00 Uhr: wechselseitige Kräuterpulvermassage der einzelnen Teilnehmer  
17.00 – 18.30 Uhr: Yoga-Praxis

#### **Sonntag:**

10.00 – 12.00 Uhr: Yoga-Praxis  
12.00 – 12.30 Uhr: Mittagspause  
12.30 – 13.30 Uhr: Theorie Yoga – bes. Wirkungen der Yogaübungen  
13.30 – 15.30 Uhr: wechselseitige Kräuterpulvermassage der einzelnen Teilnehmer