

## **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