Wochenendseminar: Yoga und Ayurveda

Yoga ist ein altindisches System zur Schulung von Körper und Geist. Regelmäßige Yogapraxis wirkt stressreduzierend und entspannend. Der Körper gewinnt an Flexibilität und Vitalität. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nehmen zu. Die Teilnehmer erlernen an diesem Wochenende für Anfänger geeignete Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) des Yoga.
Ayurveda, die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben (ayur: Leben, veda: Wissen), ist ein 5000 Jahre altes indisches System zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Die ayurvedische Ganzkörperölmassage, ein wesentlicher Bestandteil des therapeutischen Systems des Ayurveda, ist sehr wohltuend und erfreut sich gegenwärtig großer Beliebtheit. Abwechselnd mit den Yogaübungseinheiten, erhalten die Teilnehmer eine theoretische und praktische Einführung in die ayurvedische Ganzkörperölmassage mit viel Zeit für das wechselseitige Üben der einzelnen Teilnehmer untereinander.

Bitte fragen Sie nach aktuellen Terminen und Preisen.

Seminarplan:

Freitag:

17.00 – 18.45 Uhr Yogapraxis I
19.00 – 19.45 Uhr Einführung in den theoretischen Hintergrund des Yoga

Samstag:

9.00 – 10.45 Uhr Yogapraxis II
11.00 – 12.30 Uhr Einführung in die Philosophie des Ayurveda
12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ölmassage
15.00 – 16.00 Uhr praktische Demonstration einer ayurvedischen Ganzkörperölmassage
16.00 – 17.50 Uhr wechselseitige Praxis der ayurvedischen Ganzkörperölmassage I
18.00 – 19.45 Uhr Yogapraxis III

Sonntag:

9.00 – 10.45 Uhr Yogapraxis IV
11.00 – 13.00 Uhr wechselseitige Praxis der ayurvedischen Ganzkörperölmassage II