



ZEIT FÜR MICH MIT AYURVEDA UND YOGA

WER NACH INNEN SCHAUT,
KANN IM AUSSEN
HARMONISCH LEBEN

EIN KOCH- UND YOGA-
WOCHENENDE MIT...

GABRIELE BRÜCKNER,
Yogalehrerin BDY/EYU &
Yogatherapist KHYF

JENS BINDER
(Nidhan Singh), Kundalini
Yoga Lehrer (3HO/KRI)

HEIKE HOFER,
Ayurvedische Lebensberaterin

Termin: 28.08. bis 30.08.2015
Ort: Das Ayurveda-Haus „An der alten Linde“
Heike Seegebarth
Vogelsangstrasse 6
78343 Gaienhofen-Horn

Anmeldeschluss: 21.08.2015

Kursgebühr: 220 €
(inkl. Materialkosten, Rezepte, Bio Produkte)
Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe
(Hotel, Fewo)

Teilnehmer: max. 6

Kontakt: Heike Hofer
Weissenburgstraße 31
50670 Köln
Phone: 0178 6887 151
Mail: heike.hofer@aruna.life

Bitte überweist die Kursgebühr in Höhe von 220 € bis zum
21.08.2015 auf das Konto von Heike Hofer bei der Frankfurter
Sparkasse: IBAN DE10 5005 0201 1252 5664 90 BIC HELADEF1822

Haftung: Jeder Teilnehmer trägt selbst die volle Verantwortung für seine
Handlungen im Kurs. Er kommt für alle verursachten Schäden auf und stellt
den Veranstalter von allen Haftungsansprüchen frei.

www.brueckner-yoga.de
www.facebook.com/aruna.life





Zeit für mich mit Ayurveda und Yoga

Ein Koch- und Yoga-Wochenende mit...

Gabriele Brückner, Yogalehrerin BDY/EYU & Yogatherapist KHYF

Jens Binder (Nidhan Singh), Kundalini Yoga Lehrer (3HO/KRI)

Heike Hofer, Ayurvedische Lebensberaterin

Ayurveda und Yoga sind zwei wichtige Grundpfeiler für ein gesundes und erfülltes Leben. Dabei ist die Basis für Gesundheit (im Ayurveda Svastha genannt) ein ruhiger und zentrierter Geist, denn nur dann sind wir ganz im Selbst verankert. Diesem Ziel wollen wir mit sanften, energetisierenden Yogaeinheiten sowie mit schmackhafter, vegetarischer Ayurveda-Küche ein Stück näher kommen. Abendliche Entspannung und Meditation schenken Ruhe und Zentriertheit. Das Wochenende weckt neue Kraft, die wir in den Alltag mitnehmen werden, um wieder ganz bei uns zu sein. Für ein glückliches Leben ganz im Hier und Jetzt. Wir freuen uns auf Euch!

Inhalt und zeitlicher Rahmen

Beginn: Freitag, 28. August 2015, 15:00 mit Kuchen + Chai

Ende: Sonntag, 30. August 2015 nach dem Mittagessen (ca. 14:30)

Tägliche Yogaeinheiten (in der Tradition T.K.V. Desikachars sowie in der Tradition des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan), die sich an den Grundlagen des Ayurveda, an der Lehre von den Elementen und den Konstitutionstypen orientieren.

Entspannung/ Meditation am Freitag und Samstag.

Gemeinsames Zubereiten von Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Grundlagen der ayurvedischen Ernährung fließen in die täglichen Koch-Sessions mit ein.

Einen detaillierten Tagesablauf schicken wir Euch vor Seminarbeginn zu.

