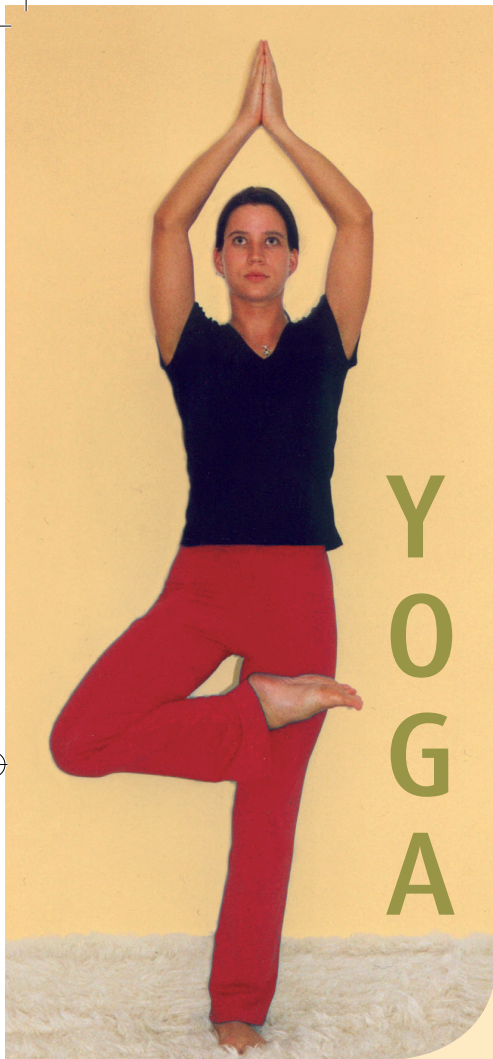




MIT AYURVEDA

Termine: 25.04.2015 und 26.09.2015
 Uhrzeit: 14:00 – 20:00 Uhr
 Ort: Oek. Sozialdienst Gröbenzell e.V.
 Rathausstraße 5
 82194 Gröbenzell

Anmeldeschluss: 17.04.2015 und 19.09.2015

Kursgebühr: 80 € (inkl. Materialkosten, Bio Produkte)
 Getränke sind vor Ort zu erwerben

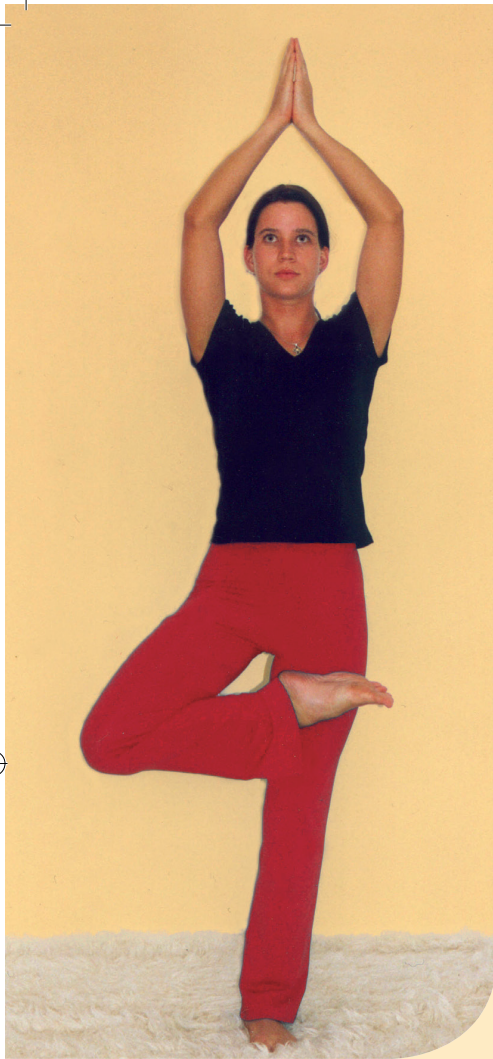
Kontakt: Manuela Kopeczek
 Lantfridstr. 11
 82275 Emmering
 Tel. 08141/94703
 Mail: Manuela.Kopeczek@t-online.de

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr in Höhe von 80 € bis zum 17.04.2015 auf das Konto von Manuela Kopeczek bei der Sparkasse Fürstentfeldbruck, IBAN: DE84 7005 3070 0009 5586 51, BIC: BYLADEM1FFB.

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.

ZEIT FÜR MICH





Zeit für mich mit Ayurveda

Gabriele Brückner (Yoga)
Manuela Kopeczek (Kochen)

Ernährung und Yoga sind zwei wichtige Säulen der ayurvedischen Weisheitslehre für ein gesundes und erfülltes Leben.

Die Basis für Gesundheit, im Ayurveda Svastha (im Selbst verankert sein) genannt, ist ein ruhiger, zentrierter Geist. Das ist das Ziel der Yogaübungen und der ayurvedischen Ernährung (Nahrung ist die beste Medizin).

Ablauf

- 14:00 Einführung in die Grundlagen des Ayurveda
- 14:30 Yogapraxis und Entspannung
- 16:00 Teepause
- 16:30 Einführung in das ayurvedische Abendessen
Gemeinsames Kochen eines vegetarischen Thalis
- 19:45 Abschlussmeditation

