

Yoga & Ayurveda am So 7. Juni 2015

Flyer zum Yoga & Ayurveda Tag

Theorie und Praxis

Zum Kennenlernen oder zum Vertiefen

Kräftigend, entspannend und vitalisierend

Finde Dein Ayurveda Dosha-Typ

AYURVEDA & YOGA

Sonntag, 7. Juni 2015 10 bis 17 Uhr

Möchtest Du etwas mehr über Ayurveda erfahren und Deinen eigenen Dosha Typus herausfinden? Magst Du Yoga zusammen üben? Dann lass uns zusammen kommen auf dem Sitzberg.

Die Ayurveda Lehre befasst sich mit dem Wissen um ein langes, gesundes Leben. Lass Dich davon inspirieren und überraschen.

Wir starten den Tag mit fließende Bewegungen aus dem Flow Yoga und mit kräftigenden Positionen aus dem Hatha Yoga, in Verbindung mit bewusster Atmung, nach dem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter mit Theorie über ayurvedisches Grundwissen, über Zusammenhänge von Tagesrhythmen, Essensgewohnheiten und Herausfinden was Dein Doshatyp ist und wie Du Dein eigenen Lebensrhythmus nach Ayurveda gestalten könntest. Den Tag abschliessen werden wir mit Yoga und Entspannung. Auf Dein Kommen freuen wir uns.

Rahel Stäheli wird den Tag kreieren. Sie führt auf Bali seit vielen Jahren ihr eigenes gesundheits Resort mit Ayurveda und Yoga, wo sie auch unterrichtet und berätet.

Ausgleich	Fr. 25.- zu Gunsten für den Verein, zuzüglich Eintritt zum Sitzberg
Verpflegung Mitnehmen	aus unserem „jede/jeder bring etwas mit“ Buffet. bequeme Kleider zum wechseln, fürs Yoga auch wenn wir draussen üben, Yogamatte oder andere Unterlage, Schreibunterlagen um Notizen zu machen.
Anmeldung	bis 5. Juni an Rahel Stäheli
Information	rahel.staheli@gmail.com www.aionabali.com 076 40 288 71