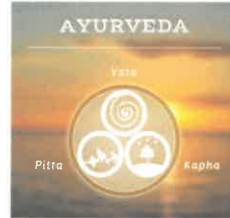


YOGARAUM WESEL



Ayurveda & Yoga

Ein Wohlfühl-Tag nur für dich

Ayurveda & Yoga sind eng miteinander verbunden – beide Systeme schenken Körper, Geist und Seele die nötige Balance fürs Leben. Dieser Workshop lädt dich ein, die Grundprinzipien des Ayurveda kennenzulernen bzw. zu vertiefen.

- Was bedeutet Ayurveda und wie lernen wir uns und andere besser kennen und verstehen?
- Welche Möglichkeiten bieten uns beide Systeme, um ein ausgeglichenes, harmonisches und gesundes Leben zu genießen?
- Mit Yoga- und Entspannungsübungen beginnen wir den Tag, gefolgt von einer interessanten Reise durch die Welt des Ayurveda.
- Mittags gibt es einen kleinen ayurvedischen Imbiss. Bei schönem Wetter lädt die „Apfelplantage Clostermann“ zu einem kleinen Spaziergang ein, um frische Energie zu tanken.
- Danach geht es weiter mit Yoga & einer Tiefenentspannung „Yoga Nidra“ – dem yogischen Schlaf

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung, ggf. eigene Yogamatte

Leitung:

Corinna Bröcker (Yogalehrerin BYV)
Sigrid Reuyß (Ayurvedische Massage)

Schenke Dir einen Tag mit Yoga und Ayurveda. Einen Tag, an dem du Körper, Geist und Seele baumeln lassen darfst. Lerne die wohltuenden Wirkungen der indischen Gesundheitsphilosophie des Yoga und Ayurveda kennen.

„Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben. Doch wir können den Tagen mehr Lebensqualität geben.“

Termin: Sonntag, 30.06.2019
von 10.30 – 17.00 Uhr

Ort: Apfelplantage Clostermann
Jöckern 2, Wesel-Bislich

Kosten: 79,- € inkl. Verpflegung



Weitere Infos und Anmeldung: corinna.broecker@t-online.de · 01520.6211870