

Yoga & Ayurveda

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der SiLENTFLOW-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 04.01. und 06.11.20 (20 UE)
- ▶ Investition / Ausgleich: €445
- ▶ im YogaNatura-Zentrum für Yoga & ganzheitliches Bewusstsein

Das Abenteuer Deiner Selbst: Tauche ein und blühe auf in Meditation, der Essenz aus Hatha und Raja Yoga; Aus Deinem Alltag in die Sphäre von Stille, Wonne, Sinn und Herzensdienst. Nimm die Herausforderung an *wirklich* zu sein.

An diesem Wochenende stehen für uns, theoretisch und vor allem praktisch, Themen im Vordergrund wie

- ▶ Gesundheit und Krankheit
- ▶ die Gunas: Licht, Energie und Materie
- ▶ die 3 Doshas und ihre Balancierung: Konstitutionsgerechter Ausgleich der Gewohnheiten, Neigungen, Anlagen und Gefühlsreaktionen
- ▶ generelle Reinigung: Ama (Schlacke) reduzieren, effizient verjüngen & Co.
- ▶ typgerechte Reinigung
- ▶ typgerechte Lebensweise und
- ▶ typgerechte Yogapraxis: Ayuryoga
- ▶ Prana (Urlebensenergie, energ. Koordination), Tejas (inneres Strahlen) und Ojas (Reserve, Ausdauer) nähren
- ▶ Agni (Kraft der Transformation) stärken: Verdauung und Feuerritual
- ▶ ayurvedische Ernährung: Kräuter, Ghee & Co.

Literaturtipps und ausgewiesene Weiterbildungs- und Aufbaukurse erlauben Dir Fortschritt über diesen Kurs hinaus.

Raum für individuelle Fragen und Antworten, ein qualifiziertes Skript sowie theoriebezogene Praxis runden unser Beisammensein ab.

Teilnahmebedingung für dieses Wochenende sind >30 Zeitstunden eigene Hathayogapraxis unter qualifizierter Anleitung in 2018/19.

Eine Übernachtung im Center vor Ort ist in Absprache möglich.

Mehr über J.A. Wingen, den Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an yoga@silentflow.eu.

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Anja vor Ort in Bregenz oder via ✉ an info@yoga-natura.at.

YogaNatura