

# Yoga & Ayurveda

offenes Wochenende für alle Interessierten

im Rahmen der SiLENTFLOW-Yogalehrerausbildung

- ▶ am 16. und 17.02.19 (20 UE)
- ▶ Investition / Ausgleich: €195
- ▶ im Yogastudio Inn Wasserburg

Yoga und Ayurveda: 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 Daniela Shanti Schnell und Joerg Arjuna Wingen, die Leiter dieses Wochenendes, erfährst Du online unter [www.yoga-inn-wasserburg.de](http://www.yoga-inn-wasserburg.de) bzw. [www.silentflow.eu](http://www.silentflow.eu).

Zur Anmeldung wende Dich bitte an Daniela Schnell unter ✉ [mail@yoga-inn-wasserburg.de](mailto:mail@yoga-inn-wasserburg.de).