



AYURVEDA & YOGA

Im Wechselspiel zwischen Kraft und Entspannung

22. – 25. JUNI 2023

Die eigene Balance zu finden ist in herausfordernden Zeiten noch mehr von Bedeutung als sonst. Ayurveda und Yoga können das innere Gleichgewicht auch in schwierigen Phasen stützen und erhalten.

In diesen Tagen nutzen wir vor allem die yogischen Körperübungen um unser persönliches Wechselspiel zwischen Kraft und Entspannung (besser) kennenzulernen. Je besser wir diese gesunde Balance zwischen Anstrengung und Ruhe verstehen, können wir diese auch in unserem Alltag erkennen und einbauen. Kombiniert mit unseren gewohnt herrlichen Ayurveda-Anwendungen, dem Rückzug durch das Schweigen, yogischen Atemübungen und Meditation, nexisch-ayurvedischer Küche und dem Verweilen in unserem wild-romantischen Garten und Haus werden diese Tage zu einer Quelle von Ruhe, Kraft und nicht zuletzt Erholung.

Was dich erwartet

Schweigen, tägliche Yoga-Einheiten (all levels!), 1 Abhyanga (Ganzkörpermassage), 1 Stirnguss, 1 Fußmassage, Atemübungen, Meditation, lectures zur Yoga-Philosophie

Zielgruppe

Alle, die mehr über Yoga und Ayurveda wissen wollen

Alle, die sich etwas Gutes tun wollen

Alle, die Interesse für die Lehre des Yoga in praktischer als auch theoretischer Hinsicht haben

Alle, die Yoga und Tipps für den Alltag suchen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Yogalehrer*innen und Praktizierende

Programm

Donnerstag

17.00 Ankommen

18.00 Abendessen

19.30 sanftes Yoga mit Britta (Fokus Ankommen und Entspannen)

Freitag:

8.00 Atemübungen & Meditation
8.30 Frühstück
Ab 9.30 Ayurveda Anwendungen
12.30 Mittagessen
14.00 Yogaphilosophie mit Britta
15.00 Tee
16.00 Yoga mit Britta (Fokus Haltung und Stabilität)
17.30 Abendessen
19.00 Abendübung

Samstag:

8.00 Atemübungen & Meditation
8.30 Frühstück
9.30 Yoga mit Leona (Fokus Kraft und Entspannung)
11.30 Yogaphilosophie mit Britta
12.30 Mittagessen
Ab 14.30 Ayurveda Anwendungen
17.00 Atemübungen
17.30 Abendessen
19.00 Abendübung



Sonntag:

08.00 Atemübungen & Meditation
08.30 Frühstück
09.30 Yoga mit Leona
11.30 Yogaphilosophie mit Britta
12.30 Mittagessen

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 750 € / Nichtmitglieder 850 €

Leitung

Mag.a Dr.in Leona Mörth-Nicola und Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:
13 UE à 50 Minuten: Yoga, Meditation, Atemtechniken, Selbstwahrnehmung und Körperhaltung



Bilder: Ayurveda Verein Nexenhof; | Text&Gestaltung: Leona Mörth-Nicola & Gabriele Bodei
Änderungen vorbehalten

A-2041 Grund 100 | +43 (0) 2951-2813
| nexenhof@ayurveda-verein.at | www.ayurveda-verein.at