

Ayurveda und Yoga- innere Balance finden

Entdecke das Geheimnis des Wohlbefindens mit unserem Seminar „Pancha Butha Shuddhi: Ayurvedisches Gesundheits-Yoga“.

Sanfte, ayurvedische Yoga-Praxis hilft dir, die Harmonie der 5 Elemente in deinem Inneren wiederherzustellen.

Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, der Kurs bietet dir die Möglichkeit, die subtilen Aspekte des traditionellen Yoga zu erkunden. Du tauchst ein in die Weisheit des indischen Medizinsystems und entwickelst ein tieferes Bewusstsein für dich selbst – für deinen Körper, Geist und deine Seele im Einklang mit der Umwelt.

Während des Seminars praktizierst du Körperhaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), Konzentrationstechniken, Mantra und Meditation. Unsere Morgen- und Abendrituale tragen zur Reinigung bei, und wir werden deinen individuellen Dosha-Typ bestimmen.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten kannst du deinen Weg zu Gesundheit und innerer Balance finden.

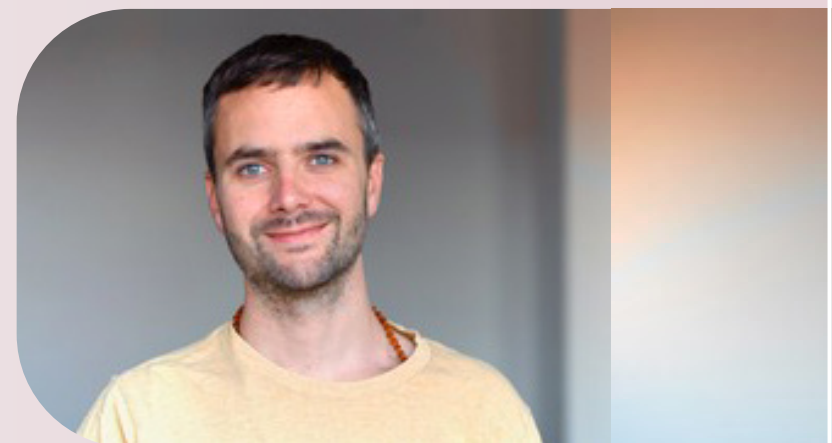
Ergreife die Chance, das Potenzial des Ayurveda und Yoga zu erleben und deinem Wohlbefinden einen neuen Impuls zu geben! Fühle dich kraftvoll und erholt.

Termin: 03. bis 05.11.2023
Seminarort: Unsereins Seminarhotel
Bad Steben
Kosten: Seminar mit 2 Übernachtungen mit Vollpension
525€ im DZ/ Person
590€ im EZ/ Person
Anmeldung: info@unsereins-hotel.de
09288 9703495

Dein Lehrer: Alec Barth,

Alec ist erfahrener Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut am Rosenberg Ayurveda Zentrum in Birstein. Mit über 500 Stunden ShivaShakti Yoga-Ausbildung und einer Leidenschaft für Yoga und Meditation verbindet er subtile Aspekte des Yoga mit Ayurveda-Wissen.

Alec begleitet Menschen auf ihrem Heilungsweg, hilft, die eigene Energie zu verstehen und inneres Gleichgewicht zu finden.



→ Die Elementelehre ist eine der philosophischen Grundlagen des Yoga und des Ayurveda. Wenn diese Elemente in Balance sind, schaffen sie die optimalen Bedingungen für ein gesundes Leben.