

AYURVEDA & YOGA

Ayurveda? Yoga? – Kommt doch alles aus Indien! Ist doch irgendwie das Gleiche! – Soweit eine weit verbreitete Vorstellung. Tatsächlich existierten die alte indische Gesundheitslehre des Ayurveda und der Yoga als rein geistiger Heilsweg jahrtausendlang ohne viele Berührungspunkte nebeneinander her. Erst vor rund 100 Jahren begannen die ersten Yogameister die Erkenntnisse des Ayurveda in den Yoga mit einzubeziehen. Von dieser Synthese aus „dem besten aus beiden Welten“ profitiert die Yogatherapie heute. Der Workshop beinhaltet Vorträge über die Grundlagen und die Ernährungslehre des Ayurveda, sowie eine dosha-balancierende Yogapraxis. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 12. November 2022, 15 – 18 Uhr

Jayani Yoga & Klang, Bahnstr. 41, 40699 Erkrath

EUR 45,00 pro Person

Birgit Handke, Yogalehrerin & Klangmasseurin &

Martina Müller, Ayurveda-Ernährungsberaterin

Anmeldung unter 0172-2033966 oder www.jayani-yoga.de