

BEA - BEST AGING SEMINAR

Die „anti aging kultur“ boomt, weltweit. Nur die ganz armen völker haben andere sorgen.

Das ewige leben war schon immer ein wunschtraum der menschheit, die pyramiden und die moderne tiefkühlbestattung zeugen davon.

ANTI AGING! Doch was heisst das wirklich? Anti heisst gegen, es bedeutet daher gegen das alter. Also entweder ich beuge mich dem jugendwahn und tue alles um zu vertuschen wie alt ich wirklich bin, oder- viel einfacher- ich sterbe rechtzeitig, also jung.

Schon eine bewusstmachung dieses mainstreams hilft.

Wirklich etwas FÜR das gute altwerden zu tun ist eine zweite sache.

Was dich erwartet

In der „best aging akademie“ werden wir erforschen was jede/r einzelne tun kann um genau das zu erreichen, nämlich bestens alt zu werden.

Und Ayurveda, die uralte mutte der gesundheitslehren wird uns dabei helfen.

Wann

22. – 26. 05. 2021 (Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr)

Wo

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Kosten

€ 680,00 (Mitglieder) / € 760,00 (Nichtmitglieder) der Preis enthält 20% Mwst
+ € 60,00 Kreativtag (nach Wunsch)

Anmeldung

telefonisch oder per Email an den Nexenhof (+43(0)2951-2813 | +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at).

Die Anmeldung ist unbedingt erforderlich und verbindlich. Es gelten unsere üblichen Stornobedingungen.

Das Seminar findet ab 5 TeilnehmerInnen mit höchstens 6 TeilnehmerInnen statt.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

Programm

1. Tag:

Ankommen ab 9 Uhr, Beginn 10 Uhr: Zusammentreffen; lecture: wie sieht Ayurveda das Ältern

12h30: Mittagessen

ab 14h30: ayurvedische Einzelmassagen

17 Uhr: Abendessen

19h30 - 20h: Zellwahrnehmungsübung zur Erhöhung der Selbstheilungskräfte und Stärkung des Immunsystems

2. Tag:

8 Uhr: Sanftes Yoga mit Britta

9 Uhr: Frühstück

Ab 10 Uhr: Einzelanwendungen (Lepas, Kopf- und Sinnesorgane)

12h30: Mittagessen

15 Uhr: Was bedeutet älter/altwerden für mich 1

17 Uhr: Abendessen

19h30 - 20 Uhr: Zellwahrnehmungsübung

3. Tag:

8 Uhr: Körperübung im Freien - Wassertreten

9 Uhr: Frühstück

10 Uhr: Best Aging Ernährung,

11h30: Kochkurs

12h30: Mittagessen

15 Uhr: Was bedeutet älter/altwerden für mich 2

17 Uhr: Abendessen

18h30 -19h30: Uhr: Sanftes Yoga mit Britta

4. Tag:

8 Uhr: Sanftes Yoga mit Britta

9 Uhr: Frühstück

10 Uhr: Fussbad und Fußmassage, oder Gesichtsmassage

11h30: Best aging Selbstanwendungen, daily routine, Herstellen von bea-ölen, u.a.

13 Uhr: Mittagessen

15 Uhr: Was bedeutet älter/altwerden für mich 3: Meine persönlichen Möglichkeiten kreativ damit umzugehen

Ideen, „altweibersommer“ theater?

5. Tag: Kreativtag

Optional, für alle die noch mitmachen wollen, (ohne Anleitung, Selbstversorgung):

„wann dann -wenn nicht JETZT!!?“

Entdeckungsreise: Was will/kann/ werde ich aus den tiefen meiner kreativen Persönlichkeit noch alles zum Blühen bringen.

Malen, tönen, töpfern, gestalten, dichten, theatern, nähen, oder oder, oder...

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

Tel/Fax: +43(0)2951-2813/10, Mobil +43(0)676-7372446 | nexenhof@ayurveda-verein.at, www.ayurveda-verein.at,

ZVR: 662051829, ATU 65397233

IBAN: AT84 2011 1805 2532 3100, SWIFT/BIC CODE: GIBAATWWXXX