

NEXENHOF WORKSHOPS 2020/21

Gesund durch Herbst und Winter mit Ayurveda

26.09. 2020

Die Dosha-s und deine Konstitution

17. 10. - 18.10. 2020

Frühlingsdetox – Ayurvedische Tipps für zu Hause

06.02.2021

Ayurveda für Kindergesundheit – Tipps für zu Hause

20.02.2021

Ayurveda & Yoga Frühlingsdetox

11.03. – 14.03.2021

Die Dosha-s und deine Konstitution: Tagesworkshop

17.04.2021

Ayurveda für Frauen

18.04.2021

Ayurvedische Ernährung, Kochen & Wohlfühlen

22.04. – 25.04.2021

Ayurvedisch Kochen: Nexenhof Kochkurs

29.05.2021

Westliche Kräuter und ihre ayurvedische Anwendung

26.06. - 27.06.2021

Ayurvedische Gewürze als kleine Hausapotheke: Zubereitung und Anwendung

27.08. – 29.08.2021

Ayurveda & Yoga im Wechselspiel zwischen Kraft und Entspannung

01.09.- 05.09.2021

Mit Ayurveda gut durch den Herbst und Winter

11.09. 2021

Ayurvedische Psychologie

18.09. – 19.09.2021

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

Zielgruppen

Alle die mehr über Ayurveda wissen wollen bzw ihr Wissen vertiefen wollen

Alle, die die Ausbildung zur Ayurveda WohlfühlpraktikerIn machen oder machen wollen

Leitung:

Mag^a Drⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

Britta Herrmann

Ort

Die Seminare und Workshops finden am Nexenhof statt

Theorieeinheiten können auch online besucht werden

Anmeldung

Anmeldeformular, 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.

Die Seminare finden ab 5 Teilnehmer*innen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen.

MIT AYURVEDA GUT DURCH HERBST UND WINTER

26. 09. 2020

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: 18.30 Uhr

11.09.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: 18.30 Uhr

Herbst und Winter sind immer herausfordernde Zeiten für unser Immunsystem und heuer, in Coronazeiten, noch mehr als sonst. Um gesund durch Herbst und Winter zu kommen, ist es wichtig sich vor allem um unser Vata und Pitta zu kümmern. Wind und Kälte können das Vata leicht aus der Balance bringen und so den Körper empfindlich und anfällig für Infekte machen. Aber auch die Hitze des Sommers, Pitta, die wir in uns angesammelt haben kann durch die Kälte blockiert werden und zu Entzündungen führen.

Tägliche Routine und Ernährung können uns helfen, unsere Widerstandskräfte zu stärken und gesund zu bleiben.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet/Programm

10.00: Kurze Einführung in die Doshas und den ayurvedischen Gesundheitsbegriff

12.00: Atemübungen

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Tägliche Routine und Ernährungstipps speziell für Herbst und Winter

15.30: Jause

16.00: Fortsetzung

18.00: Atemübungen

18.30: Ayurvedisches Abendessen (auf Wunsch)

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 108 € / Nichtmitglieder 132 €

Abendessen auf Wunsch: € 10,00 (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Onlinekurs: Mitglieder 90 € / Nichtmitglieder 105 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 8 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Grundlagen, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

DIE DOSHAS UND DEINE KONSTITUTION

17. – 18.10. 2020

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Ayurveda ist bekannt für seine Typenbestimmung. Was steckt dahinter? Wie wichtig ist die Konstitution und wie kann ich sie erkennen?

In diesem zweitägigen Workshop beschäftigen wir uns intensiv mit den Doshas, der Konstitution, dem ayurvedischen Blick auf Gesundheit und Krankheitsentstehung als auch mit den drei Säulen des Ayurveda (Ernährung, Schlaf und Sexualität) und der täglichen Routine, die für ein gesundes und langes Leben hilfreich sind.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet/Programm

Samstag

10.00: Einführung in den Ayurveda und Konstitution, Konstitutionstest

12.00: Atemübungen

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Die Dosha-s

15.30: Jause

16.00: Fortsetzung Dosha-s; Übungen zum Erkennen der Dosha-s

18.00: Atemübungen

18.30: Ayurvedisches Abendessen

Sonntag

07.30: Yoga

08.30: Frühstück

09.30: Der Ayurvedische Gesundheitsbegriff und Krankheitsentstehung

12.00: Atemübungen

12.30: Mittagessen

13.30: Persönliche Analyse zur Gesundheits-Routine

14.00: Die drei Säulen: Ernährung, Schlaf, Sexualität und Körperlichkeit

15.00: Pause

15.30 – 17.00: Tipps zur täglichen Routine

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 246 € / Nichtmitglieder 294 € (Inkl. Übernachtung)

Onlinekurs: Mitglieder 200 € / Nichtmitglieder 250 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 18 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

FRÜHLINGSDETOX - TIPPS FÜR ZU HAUSE

06.02.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 18.30 Uhr

Frühling ist Kaphazeit. Kapha steht für Wachstum, Üppigkeit, Kraft und Energie, wenn es in Balance ist. Gerät es aber aus dem Gleichgewicht kann es zu Trägheit, Verschleimung und Müdigkeit führen.

Da wir im Winter meist Kapha ansammeln kann es leicht passieren, dass wir im Frühling unter Symptomen wie Frühjahrsmüdigkeit, Erkältungen, Schnupfen und dergleichen leiden.

Daher ist es sinnvoll kurz vor Frühlingsbeginn Körper und Geist zu reinigen und so kraftvoll in die Kaphazeit starten.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet

Vortrag und Austausch, Skript, Tipps für zu Hause und vor Ort zum Ausprobieren, ayurvedisches Essen, Jause, Atemübungen

Programm

10.00: Kurze Einführung in die Doshas und den ayurvedischen Gesundheitsbegriff.

Schwerpunkt Kapha und Flüssigkeitsgewebe

12.00: Atemübungen

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Tägliche Routine und Ernährungs- und Detoxtipps speziell für den Frühling 1

15.30: Jause

16.00: Tägliche Routine und Ernährungs- und Detoxtipps speziell für den Frühling 2

18.00: Atemübungen

18.30: Ayurvedisches Abendessen (auf Wunsch)

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 108 € / Nichtmitglieder 132 €

Abendessen auf Wunsch: € 10,00 (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Onlinekurs: Mitglieder 90 € / Nichtmitglieder 105 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 8 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

AYURVEDA FÜR DIE KINDERGESUNDHEIT – TIPPS FÜR ZU HAUSE

20.02.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 18.30 Uhr

Eine ausgewogene Ernährung und ein regelmäßiger Lebensstil in der Kindheit sind die Basis für ein gesundes und langes Leben. Allerdings ist das für viele Eltern nicht immer so leicht umsetzbar, sei es, weil die Kinder das gesunde Essen verweigern oder es die äußeren Umstände nicht zulassen. Trotzdem, es gibt viele kleine Tricks und Tipps, die es uns ermöglichen die Gesundheit unserer Kinder zu stärken.

Zielgruppe

Eltern und alle die es bald werden wollen

Alle, die Ayurveda in ihren Alltag mit Kindern einbauen wollen

Für Erzieher*innen in Kindergruppen, Kindergärten, Hort, Ferienbetreuung

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit den Doshas in Bezug auf die Lebenszyklen (speziell Kindheit) und den drei Säulen der Kindergesundheit. Der Nachmittag dient dem Erfahrungsaustausch unter den Eltern sowie den praktisch umsetzbaren Tipps und Tricks für zu Hause, die wir mit einer entspannenden Kindermassage am eigenen Kind abschließen.

Während der Theorieeinheiten gibt es Kinderbetreuung bzw. kannst du gerne eine Begleitperson mitbringen, vor allem bei sehr kleinen Kindern ist eine vertraute Begleitperson sinnvoll.

Programm

10.00: Kurze Einführung in die Dosha-s, den Lebenszyklus und die drei Säulen der Kindergesundheit (Ernährung, Schlaf und Bewegung)

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Austausch und praktische Tipps 1

15.30: Jause

16.00: Austausch und praktische Tipps 2

17.00: Kindermassage

18.00: Ayurvedisches Abendessen (auf Wunsch)

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 142 € / Nichtmitglieder 172 €

Mittagessen für die Begleitperson ist inkludiert

Abendessen auf Wunsch: € 10,00/Person (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Onlinekurs: Mitglieder 80 € / Nichtmitglieder 100 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 8 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

AYURVEDA & YOGA FRÜHLINGSDETOX

11.03. – 14.03. 2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr

Der Frühling ist die beste Zeit, um den Körper zu reinigen. Der Winter ist die Zeit des Rückzugs, das heißt auch wir bewegen uns meist weniger und essen dafür oft mehr. So kommt es leicht zu einem Kapha Ungleichgewicht, das dann gerne im Frühling zum Ausbruch kommt und so leiden wir unter Müdigkeit, Erkältungen, Verschleimungen, und dergleichen. Daher ist es sinnvoll im Frühling das Kapha zu reinigen und den Körper aktiv zu halten, umso die besten Eigenschaften des Kapha zu fördern: Jugendlichkeit, Kraft, Ausdauer und Stabilität!

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Alle, die sich etwas Gutes tun wollen

Alle, die alltagstaugliches Yoga und Ayurveda erfahren wollen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r Wohlfühlpraktiker*in*

Yogalehrer*innen*

Was dich erwartet

1 Ölmassage, 1 Pulver-/Stempelmassage, 1 Wickel, aktivierende Yogaeinheiten, ein Entlastungstag, viel Ayurveda-Wissen für zu Hause, Detox-Tipps und Anwendungen vor Ort und für zu Hause

Programm

Donnerstag

10.00: Ankommen

10.30: Yoga

12.30: Mittagessen

14.00: Lecture - Die Doshas und die Jahreszeiten

Ab 15.00: Ayurveda Anwendungen

17.30: Abendessen

19.00: Abendübung

Freitag (Entlastungstag)

8.00: Atemübungen & Meditation

8.30: Frühstück

9.30: Yoga

11.30: Lecture – Ama (Schlacken), was ist das? Wie entsteht und was macht Ama?

12.30: Mittagessen

Ab 14.30: Ayurveda Anwendungen

17.00: Atemübungen

17.30: Abendessen

19.00: Abendübung

Samstag

8.00: Atemübungen & Meditation

8.30: Frühstück

Ab 9.30: Ayurveda Anwendungen

12.30: Mittagessen

14.00: Lecture – Agni, das Verdauungsfeuer

16.00: Yoga

17.30: Abendessen

19.00: Abendübung

Sonntag

8.00: Atemübungen & Meditation

8.30: Frühstück

9.30: Yoga

11.30: Lecture - tägliche Routine & Ernährung

12.30: Mittagessen

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 680 € / Nichtmitglieder 780 €

Onlinekurs: Mitglieder 200 € / Nichtmitglieder 250 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola, Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

6 UE à 50 Minuten: Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda

12 UE à 50 Minuten: Einführung in Yoga, Meditation, Atemtechniken, Entspannungstechniken, Übungen in Selbstwahrnehmung und Körperhaltung

DIE DOSHAS UND DEINE KONSTITUTION

17.04.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 18.30 Uhr

Ayurveda ist bekannt für seine Typenbestimmung. Was steckt dahinter? Wie wichtig ist die Konstitution und wie kann ich sie erkennen? Erfahre an diesem Workshop-Tag mehr über die Doshas und deine Konstitution und wie du dieses Wissen sinnvoll anwenden kannst.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen
Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet

Vortrag und Austausch zu den Doshas und der Konstitution, interaktiver Konstitutionstest, Tipps für zu Hause, Skript, Atemübungen, ayurvedisches Essen

Programm

10.00: Kurze Einführung in den Ayurveda und Konstitution, Konstitutionstest
12.00: Atemübungen
12.30: Ayurvedisches Mittagessen
14.00: Die Dosha-s
15.30: Jause
16.00: Fortsetzung Dosha-s und Übungen zu „Wie man die Doshas erkennt“
18.00: Atemübungen
18.30: Ayurvedisches Abendessen (auf Wunsch)

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 108 € / Nichtmitglieder 132 €

Ayurvedisches Abendessen auf Wunsch: € 10,00/Person (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Onlinekurs: Mitglieder 90 € / Nichtmitglieder 105 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 8 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

Wir Frauen können in unserem Leben fünf verschiedene Phasen durchwandern: Kindheit, fruchtbare Phase, Schwangerschaft, Stillzeit und Menopause. Die hormonellen Schwankungen die diese Phasen mit sich bringen können mitunter sehr belastend sein. Der ayurvedische Blick auf den Lebenszyklus der Frau verbessert die Wahrnehmung des eigenen Körpers und mit Hilfe der richtigen Routine und Anwendungen wird die psychische und physische Gesundheit balanciert und unterstützt.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Frauen, Mütter

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet

Viel Ayurveda-Wissen für zu Hause, Austausch mit anderen Frauen, ayurvedisches Mittagessen, Jause, Skript, Atemübungen, Abendessen auf Wunsch

Programm

10.00: Einführung in die Dosha-s und den ayurvedischen Gesundheitsbegriff. Der Zyklus und die Lebensphasen der Frau aus ayurvedischer Sicht

12.00: Atemübungen

12.30: Ayurvedisches Mittagessen

14.00: Tägliche Routine und Ernährungstipps für die einzelnen Lebensphasen 1

15.30: Jause

16.00: Tägliche Routine und Ernährungstipps für die einzelnen Lebensphasen 2

18.00: Atemübungen

18.30: Ayurvedisches Abendessen (auf Wunsch)

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 108 € / Nichtmitglieder 132 €

Ayurvedisches Abendessen auf Wunsch: € 10,00/Person (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Onlinekurs: Mitglieder 90 € / Nichtmitglieder 105 €

Leitung

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Leona Mörth-Nicola

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 8 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG, KOCHEN & WOHLFÜHLEN

22.04. – 25.04.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Entspannende Wohlfühltag am Nexenhof mit Ayurveda Anwendungen, Kochkurs und viel Information zur ayurvedischen Ernährung.

In diesen Tagen zeigt Britta was sie in sechs Jahren Indien über die indische Küche gelernt hat und auch, dass ayurvedisch essen nicht immer indisch essen bedeutet, sondern sich auch europäische Gerichte sehr gut nach ayurvedischen Prinzipien kreieren lassen.

Was dich erwartet

Fußmassage, Einzel-Abhyanga, Wickel, Gesichtsmassage, Yoga, Atemübungen, gemeinsam kochen, Kochkurs, Lectures zur Ernährung und zur Nahrungsmittelkunde, Skript, ein selbstgemischter Nexenhof-Tee, Kräuterkunde, ayurvedisches Essen

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberater*innen, Diätolog*innen

Köch*innen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Programm

Mittwoch

10:00 Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre

11:30 Kochkurs – Indisch

12:30 Mittagessen

15:00 Ayurvedische Anwendungen

17:30 Abendessen

19:00 Abendübung

Donnerstag

07:30-8:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 Die Geschmäcker und ihre Rolle in der Ernährung

11:30 Kochkurs – Europäisch ayurvedisches Essen

12:30 Mittagessen

14:30 Frühlingskräuter in der Ayurvedischen Küche

15:30 Verschiedene Tees zur Unterstützung der Gesundheit selbst mischen

17:00 Pranayama Atemübungen

17:30 Abendessen

19:00 Abendübung

Freitag

07:30-8:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 Einführung in die Nahrungsmittelkunde 1

11:30 Kochkurs – Kichadi und ayurvedischer Aufbaukost

12:30 Essen

14:30 ayurvedische Anwendungen

17:30 Abendessen

19:00 Abendübung

Samstag

07:30-8:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 ayurvedische Anwendungen

12:30 Essen

14:30 Einführung in die Nahrungsmittelkunde 2

16:30 Kochkurs – Suppen

17:00 Pranayama Atemübungen

17:30 Abendessen

19:00 Abendübung

Sonntag

07:30-8:30 Yoga

8:30 Frühstück

Ab 9:30 Ayurvedische Gesichtsmassage und Maske

11:45 Zubereitung Shira – Ayurvedische Nachspeise

12:15 Atemübungen

12:30 Essen

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 490 € / Nichtmitglieder 580 €

Ayurvedisches Abendessen auf Wunsch: € 10,00/Person

Leitung

Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

20 UE à 50 Minuten: Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda

8 UE à 50 Minuten: Einführung in Yoga, Meditation, Atemtechniken, Entspannungstechniken, Übungen in Selbstwahrnehmung und Körperhaltung

AYURVEDISCHE GEWÜRZE ALS KLEINE HAUSAPOTHEKE: ZUBEREITUNG UND ANWENDUNG

27.08. - 29.08.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Gewürze haben im Ayurveda einen sehr hohen Stellenwert. Sie werden tagtäglich in der ayurvedischen Küche sowohl für den Erhalt als auch Wiederherstellung der Gesundheit eingesetzt. Aber auch außerhalb der Küche zeigen die ayurvedischen Gewürze ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns vor allem mit der ayurvedischen Gewürzkunde, ihren Anwendungsgebieten und mit Zubereitungen für unsere kleine ayurvedische "Hausapotheke".

Was dich erwartet

Ayurveda Wissen über Gewürze, Kräuter und Öle, sowie deren Anwendungen und Zubereitungen, Skript, Yoga, ayurvedisches Essen, Entspannung im Garten

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberater*innen, Diätolog*innen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Programm

Freitag

10:00 Einführung in die Hintergründe der Gewürzkunde

12:30 Mittagessen

14:00 Die verschiedenen Zubereitungsarten von Ölen, ayurvedische Wirkung von ausgesuchten Ölen und Zubereitungen

15:00 Jause

15:30 Zubereitung von verschiedenen Kräuter- und Gewürzölen für den Alltag

18:00 Abendessen

Samstag

7:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 Gewürzkunde – Kapha balancieren Atemwege

11:30 Zubereitungen

12:30 Essen

14:00 Gewürzkunde – Majja: Das Nervengewebe – Stress und Gehirn

16:00 Zubereitungen

18:00 Essen

Sonntag

7:30 Yoga

8:30 Frühstück

9:30 Gewürzkunde – Verdauung

11:30 Zubereitungen

12:30 Essen

14:00 Gewürzkunde – Fragen & Antworten und alles was uns sonst noch so einfällt

16:00 Zubereitungen

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 390 € / Nichtmitglieder 450 €

Ayurvedisches Abendessen auf Wunsch: € 10,00/Person (wir bitten um Bekanntgabe bei der Anmeldung)

Leitung

Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 20 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Präventive Gesunderhaltung im Ayurveda)

AYURVEDISCH KOCHEN

29.05.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr

„Du bist was du isst“ - dieser Grundsatz gilt im Ayurveda bereits seit tausenden von Jahren, daher ist Ernährung, von der Herstellung des Lebensmittels bis zum Abschluss der Verdauung, von herausragender Bedeutung für ein gutes, gesundes und langes Leben.

In unserer Ayurveda-Küche sind Kräuter und Gewürze die „geheimnisvollen“ Helferleins – wohlschmeckend und duftend machen sie Kochen zu einem immer wieder neuen, kreativen Erlebnis und die gekochten Speisen zur wohlschmeckenden „Medizin“. Jedes Lebensmittel hat seine eigene Qualität und daher seine ganz spezielle Wirkung.

Das Ziel ist einfache, wohlschmeckende und gesunde Speisen für den Alltag zu kochen.

Wir erzählen über die energetischen Prinzipien, die in uns und der Nahrung wirksam sind, denn nur so können wir verstehen, warum wir „was-wann-wie“ kochen sollten.

- Lebensmittel aus biologischem Anbau
- Verwendung von regionalen und saisonalen Produkten
- möglichst frisch und selbst gekocht - es gibt keinerlei energetischen Ersatz für Selbstgekochtes

„Ein/e glückliche/r und zufriedene/r Koch/Köchin schafft glückliche und zufriedene EsserInnen“

Was dich erwartet

- Kochen
- Ayurveda-Theorie
- Skripten und Rezepte
- Essen & Trinken
- Gemütlichkeit

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 50 € / Nichtmitglieder 60 €

Leitung

Britta Herrmann

AYURVEDA UND WESTLICHE KRÄUTER

26.06. - 27.06.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Ayurveda und die westliche Kräuterheilkunde stehen in keinem Fall im Widerspruch. Im Gegenteil, sie lassen sich zu einem wunderbaren Wissensschatz zusammenfügen! Lerne unsere heimischen Kräuter aus einem ayurvedischen Blickwinkel kennen, erfahre wie und wofür sie einsetzbar sind und genieße die Zeit in unserem wild romantischen Zaubergarten.

Zielgruppe

Alle, die mehr über Ayurveda wissen wollen

Ernährungsberater*innen, Diätolog*innen

Köch*innen

Anrechenbar als Teil der Ayurveda Ausbildung zum/r WohlfühlpraktikerIn*

Was dich erwartet

Zeit im Garten, gemeinsames Kochen, viel hilfreiche Info zu unseren heimischen Kräutern und deren Anwendungen, Skript, ayurvedisches Essen, Entspannung

Programm

Samstag

10:00 Gartenrundgang: Kräuter in unserem Garten

11:30 Kochkurs: unser Mittagessen aus dem Garten

12:30 Mittagessen

14:30 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen 1

15:30 Tee

16:00 Zubereitungen von Räucherwerk, Weinen und Ölen

17:30 Abendessen

18:30 Abendspaziergang „Was wächst alles?“

Sonntag

8:00 Atemübungen im Garten

8:30 Wassertreten

9:00 Frühstück

10:00 Heimische Kräuter und ihre Anwendungen 2

11:00 Zubereitung von Salben und Sirup

12:30 Mittagessen

14:30 Heimische Kräuter und Ihre Anwendungen 3

16:00 Tee und Abschlussrunde

Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 246 € / Nichtmitglieder 294 € (Inkl. Übernachtung)

Onlinekurs der Theorieeinheiten: Mitglieder 190 € / Nichtmitglieder 210 €

Leitung

Britta Herrmann

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

Insgesamt: 10 UE à 50 Minuten

(Ayurveda Theorie, Theoretische Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Kräuterkunde im Ayurveda)

AYURVEDA & YOGA: IM WECHSELSPIEL ZWISCHEN KRAFT UND ENTSPANNUNG

01.09. – 05.09.2021

Beginn: 17.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr

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 (Massage), 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

Mittwoch

17.00 Ankommen

18.00 Abendessen

19.30 sanftes Yoga mit Britta (Fokus Ankommen und Entspannen)

Donnerstag

08.00 Atemübungen & Meditation

08.30 Frühstück

Ab 09.30 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

Freitag

08.00 Atemübungen & Meditation

08.30 Frühstück

09.30 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

Samstag

08.00 Atemübungen & Meditation

08.30 Frühstück

Ab 09.30 Ayurveda Anwendungen

12.30 Mittagessen

14.00 Yogaphilosophie mit Britta

15.00 Tee

16.00 Yoga mit Leona (Fokus Wahrnehmung und Atem)

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 680 € / Nichtmitglieder 780 €

Leitung

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

*für die Ausbildung zur/m Ayurveda WohlfühlpraktikerIn sind folgende UE anrechenbar:

18 UE à 50 Minuten: Yoga, Meditation, Atemtechniken, Selbstwahrnehmung und Körperhaltung

AYURVEDISCHE PSYCHOLOGIE

18.09. – 19.09.2021

Beginn: 10.00 Uhr / Ende: ca. 17.00 Uhr

Genaueres Programm wird noch bekannt gegeben.