

DEINE DOSHAS UND DU: YOGA WOCHENENDE

16. – 18. Juli 2021

Beginn: 14.00 Uhr / Ende: ca. 14.00 Uhr



Entspannen, Yoga machen, meditieren, atmen, im Garten sitzen, plaudern, spüren, visionieren, lesen, träumen, philosophieren, wenn's kühl ist saunieren... so werden wir dieses Wochenende verbringen!

Gleichzeitig wollen wir unsere Doshas und welches Potenzial sie für uns bereithalten besser kennenlernen. Jedes Dosha hat bestimmte Eigenschaften und Funktionen, die wir bei all unseren Aktionen (auch beim Entspannen) beobachten können. Je besser wir die Doshas und ihre Eigenschaften in uns selbst verstehen desto leichter können wir auch ihre Kraft nutzen und sie als unsere Talente erkennen und stützen.

Yoga ist eine wunderbare Form die Doshas im Körper und Geist wahrzunehmen, deshalb widmet sich jede Einheit einem bestimmten Dosha. Bei „Deine Doshas und Du“ erfährst du mehr über deine Konstitution und dein persönliches Dosha-Potenzial.

Besonderes Highlight ist Gabis Fußgymnastik und Anleitung zur Selbstfußmassage, denn zum einen tut das einfach unglaublich gut und ein wichtiger Beitrag für die eigene (Fuß)Gesundheit und zum anderen lässt sich über unsere Füße auf unser Wohlbefinden die Balancierung der Doshas einwirken.

Was dich erwartet

Zeit im Garten, Yoga, Meditation, Beschäftigung mit den Doshas und ihrer Wirksamkeit in Dir selbst, Wohlfühlerfahrung über Deine Füße

Programm

Freitag

- 14.00 Ankommen
- 15.00 Yoga Asana Einheit – Fokus Kapha
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Abendmeditation

Samstag

- 8.00 Pranayama & Meditation
- 8.30 Frühstück
- 10.30 Yoga Asana Einheit – Fokus Pitta

12.30 Mittagessen
14.00 Deine Doshas und Du
15.30 Jause
16.30 Fußgymnastik, Barfußgehen &
Fußpflege: Fußbad, angeleitete
Selbstfußmassage
18.30 Abendessen
19.30 Abendmeditation

Sonntag

8.00 Pranayama & Meditation
8.30 Frühstück
10.30 Yoga Asana Einheit – Fokus Vata
12.30 Mittagessen
Abschluss



Kosten (inkl. 20 % MwSt.)

Mitglieder 300 € / Nichtmitglieder 400 €

Leitung

Leona Mörth-Nicola

Ort

Nexenhof

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 6 Teilnehmer*innen.

Es gelten unsere üblichen Teilnahme- und Stornobedingungen

Fotos: 1.Seite: ©Ayurveda Verein Nexenhof/ 2. Seite:© C. Piccardi

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