



YOGA und AYURVEDA 1 Workshop



Samstag **16.12.2017 15:00 bis 18:00 Uhr**

Kosten: **40 Euro**

Mit: **Sylvia Wiest und Sabine Bechthold**

Wo: **Praxis für Osteopathie, YOGA und
Klassische Homöopathie**

Am alten Rathaus 21 63303 Dreieich-Offenthal

Anmeldung: **06074 – 211 3757** info@yoga-wiest.de
06103 - 872 53
kontakt@sabine-bechtold.de

Thema: VATA-Dosha mit Ayurveda und Yoga harmonisieren

In diesem ersten Teil einer dreiteiligen Reihe über Yoga und Ayurveda, haben wir die Möglichkeit, einen Einblick in die Welt des Ayurveda zu bekommen. Diese über 4000 Jahre alte Heilkunst, die eng mit dem Yoga verknüpft ist, bietet ein einzigartiges System der Gesunderhaltung des Körpers, Geistes und der Seele. Die individuelle Betrachtung des Menschen und die Typenlehre der Doshas (Konstitutionen), ermöglicht eine ganz persönliche Anpassung der Yogapraxis und der Lebensführung, wie z.B. der Ernährung jedes Einzelnen.

Wir lernen die Bedeutung der Doshas kennen und legen in diesem Workshop den Schwerpunkt auf das VATA-Dosha. Wir klären weitere Fragen, wie:

Warum ist es in der Winterzeit besonders wichtig, VATA auszubalancieren?

Wie gleiche ich ein Zuviel an VATA aus und komme so stabil und harmonisch durch die kalte Jahreszeit?

In einem Vortrag wird **Sabine Bechthold**, Fachfrau für [Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberatung](#), [Ayurvedische–Ernährungskurse in Theorie & Praxis](#), [Reiki/Fußreflex Massage](#), [Ayurvedische Kopfmassage/Ayurvedische Fußmassage/Klassische Massage/ HotStone Massage](#), [Klangmassagen nach Peter Hess- www.sabine-bechtold.de](#), diesen Part übernehmen. Zeit für Fragen gibt es auch...

Die anschließende Yogaeinheit wird von **Sylvia Wiest** angeleitet. Hier wird mit dem Fokus auf eine VATA-senkende Praxis, unterstützt durch die Schwingungen von Sabines Klangschalen, unser inneres Gleichgewicht gestärkt. Tee und Kleinigkeiten genießen wir gemeinsam. **Wir freuen uns auf Eure Teilnahme** 😊 Die Plätze sind begrenzt!

Bitte beachten:

Eine Anmeldung ist verbindlich!

Eine Absage bis 2 Tage vor dem Kurs ist möglich und es fallen keine weiteren Kosten an.

Bis zu einem Tag vor dem Kurs wird die halbe Gebühr fällig, bei kurzfristigeren Absagen ist die volle Gebühr zu zahlen. Kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden, entfallen die Gebühren.