

AYURVEDA (1) = Deepen your YOGA (11):

Als Weiterbildung für Yogalehrer, Psychologen, Ernährungsberater und Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind. Als Persönlichkeitstraining und **für alle, die Ayurveda generell in ihr Leben integrieren möchten** sowie für (angehende) Ayurveda Coaches als Kompetenzgewinn und Vertiefung.

1. **Grundlagen des Ayurveda**
Struktur und Terminologie: Die Welt von Dosha, Guna, Agni, Ojas, Prana etc.
2. **Konstitutionen** (Vata, Pitta, Kapha) erkennen, verstehen und nutzen lernen
3. **Einsatz von Ayurveda Maßnahmen** gemäß Tages- und Jahreszeit
4. **Work-Life-Balance** nach Ayurveda
5. Die Verbindung von **Yoga mit Ayurveda – ein Doppelgewinn**

Ort:

dimension YOGA | Turnerweg 5 | 63628 Bad Soden Salmünster
und bei Euch buchbar auf Anfrage

Termin:

auf Anfrage

Zeiten:

20 Stunden

Bitte Schreibmaterial und vegetarischen Imbiss mitbringen
sowie Übungskleidung für den Yoga Part.

Dozenten:

Heike Fusswinkel und Klaus Heitzenröder

Preis:

wird aktualisiert
incl. ausführliches Handout.

