

„JEDEM ANFANG WOHT EIN
ZAUBER INNE...“ ~HERMANN HESSE~

Die Inhalte an diesem Wellness-tag sind:

- Grundlagen des **Ayurveda**
- Konstitutionstypen und
Empfehlungen für die
Harmonisierung
- Gewürzkunde & Kochsession
- Einfache Ayurveda Rezepte
für jeden Tag
- Anleitung zur Selbst- oder
Paarmassage (Kopf & Fuß)
- **Yoga** – der Weg zu Dir selbst
- ist an diesem Tag das
`i-Tüpfelchen`

Deine Investition:

188,- Euro inkl.

Mahlzeiten, Getränke und Skript

147,- Euro p. P. wenn sich zwei

Frauen gleichzeitig anmelden!

WANN & WO

SONNTAG, 04.06.2023

9:00 UHR BIS CA. 17:00 UHR

ADRESSE

Walterscheid 9 – 53804 Much

KONTAKT

Herzenswerk-Much | 02245 6007017 |

Beate Welzel

bewe2008@t-online.de

www.herzenswerk-much.de

Ein Wohlfühltag für mich –
nur mal ich – welch ein Geschenk!

AYURVEDA – YOGA & PFLANZENSEELEN

Wellness & Entspannung mit
Ayurveda ♥ Yoga ♥ Pflanzenseelen

im **HERZensWERK-Much**

mit **Karin Schuller** - *Ayurveda*

und **Beate Welzel** – *Yoga & Öle*

Yoga in Verbindung mit Pflanzenseelen.

Die meisten von Ihnen kennen Yoga wohl eher in Verbindung mit den Körperübungen (Asanas). Doch diese sind nur ein kleiner Teil des Yoga. Yoga ist viel mehr! Die Yogalehre blickt auf eine mehr als 3500 Jahre alte Tradition zurück. Sie ist eine der ältesten Lehren, die zum Ziel die Einheit und Harmonie von Körper-Geist-Seele hat. Das heißt auch; das Ziel aller Wege ist ein Leben nach FREIHEIT – Unabhängigkeit von inneren und äußeren Zwängen, Gesundheit, die Zufriedenheit mit allem, was ist. Egal welche Bedürfnisse Sie zum Yoga führen, es öffnet Ihnen Ihren Weg in vielen Bereichen.

Die Verbindung YOGA, ätherische ÖLE und AYURVEDA ist, für mich, ein großes Geschenk! Ein Weg, den Menschen ganzheitlich zu betrachten! In den unterschiedlichen Kulturen auf der ganzen Welt wurden den ätherischen Ölen bereits vor Jahrtausenden eine große Bedeutung zugesagt. Die Wirkung von Duftstoffen auf den menschlichen Organismus und erste Formen der Aromatherapie waren bereits im alten Ägypten bekannt. Wir unterstützen mit unserer Zuwendung zu Heilpflanzen (Ayurveda, ätherische Öle) und Yoga unsere Gedanken positiv! Drei, seit Jahrtausende, bestehende „Heilsysteme“ zu vereinen, ist eine gute KOMBI um uns in die FREUDE des natürlichen LEBENS hineinschwingen zu können.

Beate Welzel
Yoga & ätherische Öle



Ayurveda ist ein der ältesten Gesundheitslehren...

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren, die den Menschen als eine Einheit wahrnimmt und behandelt. Dies basiert auf dem Wissen, dass Körper, Geist und Seele zusammenarbeiten, um Gesundheit zu erhalten. Ayurveda ist vor allem die beste Präventionsmaßnahme, die jede/r in seinen Alltag bringen kann! Es ist sozusagen alltagstauglich. An diesem Sonntag kannst du erleben, wie Ernährungsgewohnheiten positiv verändert werden können. Wie körperliche und geistige Gesundheit nachhaltig gestärkt wird und warum Lebensmittel zu Heilmitteln werden können.

Mit einfachen Rezepten passend zur Jahreszeit bereiten wir unser Mittagessen gemeinsam frisch zu. Dadurch bekommst Du ein Gefühl für ein tägliches Koch-Ritual. Du erfährst ganz nebenbei mehr über die Grundpfeiler dieser Zubereitungsart und erlebst die harmonisierende Gewürzvielfalt. Lass Dich verwöhnen!

Erkenne dich selbst – lautet das Motto –

und die für dich passende Lebens- und Ernährungsweise!



ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung zum Ayurveda & Yoga-Workshop ist erforderlich!

max. 8 Plätze

bei: Beate Welzel

Bewe2008@t-online.de

Teilnahmebedingungen

Und Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben.

Beate Welzel, VR-Bank Rhein-Sieg eG

IBAN: DE72 3706 9520 6006 0560 22

Stornogebühr bei Abmeldung bis 27.05.2023 = 90,- Euro

Bei Rücktritt innerhalb der letzten Woche (ab 27.05.2023) vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen.