Wochenendseminar:
Gesund und dauerhaft abnehmen mit Ayurveda und Yoga

Die Anwendung von ayurvedischen Kräuterpulvermassagen in der Kombiation mit regelmäßiger Yogapraxis und einer gewichtsreduzierenden Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien bieten eine wirkungsvolle Möglichkeit erfolgreich und dauerhaft abzunehmen. Dieses Seminar ist in Theorie- und Praxisteile gegliedert. Im Theorieteil erhalten die Teilnehmer grundlegende Kenntnisse über eine gewichtsreduzierende Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien. Im Praxisteil massieren sich die Teilnehmer wechselseitig mit ayurvedischem Kräuterpulver und praktizieren gemeinsame Yogaübungsstunden. Bitte fragen Sie nach aktuellen Terminen und Preisen.

Seminarplan:

Samstag:

10.00 – 12.00 Uhr: Yoga-Praxis
12.00 – 13.00 Uhr: theoretische Einführung ayurvedische Ernährungslehre
13.00 – 14.00 Uhr: Mittagspause
14.00 – 15.00 Uhr: ayurvedische Kräuterpulvermassage Theorie und praktische Demonstration
15.00 – 17.00 Uhr: wechselseitige Kräuterpulvermassage der einzelnen Teilnehmer
17.00 – 18.30 Uhr: Yoga-Praxis

Sonntag:

10.00 – 12.00 Uhr: Yoga-Praxis
12.00 – 12.30 Uhr: Mittagspause
12.30 – 13.30 Uhr: Theorie Yoga – bes. Wirkungen der Yogaübungen
13.30 – 15.30 Uhr: wechselseitige Kräuterpulvermassage der einzelnen Teilnehmer