

Nach den erfolgreichen Workshop-Zyklen seit 2017 wollen wir unser Wissen weiter mit euch teilen. Neue Termine sind in Planung bzw. kommt gerne auf uns zu, wenn ihr mit uns einen „Privatworkshop“ abhalten wollt – wir koordinieren gemeinsam Ort, Zeit und TeilnehmerInnen!

Wir bieten vier Workshops an, die gerne einzeln oder als Paket gebucht werden können:

DETOX: Entschlacken mit Ayurveda & Yoga

In diesem Workshop erfährst du, wie du dir ohne großen Aufwand ein paar Reinigungstage zuhause gönnen kannst.

Tipps aus der ayurvedischen Ernährung und aktivierende Yoga-Einheit

In der Pause zwischen Vortrag und Yoga genießen wir einen entschlackenden Gewürztee.

inkl. Skript mit den wichtigsten Infos, kurzem Yoga-Übungsplan und Rezepten zum Nachkochen

Dauer: 3,5 Stunden

Entschlüsse deinen Körpertyp mit Ayurveda & Yoga

Für jeden von uns gibt es individuelle Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil.

In diesem Workshop erfährst du, welche Energien in deinem Körper vorherrschen und welche Empfehlungen es für die jeweiligen Körpertypen zu folgenden Themen gibt:

Ernährung * Lebensstil * Massagen * Yoga-Übungen

inkl. Skript mit den wichtigsten Infos sowie Teepause

Dauer: 3,5 Stunden

Rasayana: Anti-Aging mit Ayurveda & Yoga

In diesem Workshop erfährst du, wie du dich mittels Ernährung, Massagen, Bewegung und einem ganzheitlichen Lebensstil jung und gesund erhalten kannst.

ayurvedische Superfoods & Verjüngungsmittel und eine achtsame & aufbauende Yoga-Einheit

Zum Abschluss kosten wir leckere Rasayana-Energiebällchen (das Rezept wird verraten 😊)

inkl. Skript mit den wichtigsten Infos und kurzem Yoga-Übungsplan

Dauer: 3,5 Stunden

Stress und Schlafstörungen: Selbsthilfe mit Ayurveda & Yoga

In diesem Workshop erfährst du, wie du dir selbst helfen kannst, wenn du dich ruhelos und aus-der-Balance fühlst.

Hausmittel aus der ayurvedischen Heilkunde und beruhigende Yoga-Einheit

inkl. Skript mit den wichtigsten Infos und entspannendem Kräutertee

Dauer: 3 Stunden

Beitrag: € 40,- pro Person, außer „Entschlüsse deinen Körpertyp“ € 50,-; oder Pauschalpreis für Gruppen oder Firmen nach Anfrage