

Selfcare & Selflove

Fr. - So.

16.- 18.02.24

Im Seminarhaus
Mahanbir

Ayurveda, Yoga & Wellness

Basis-Wochenende

Ayurvedawissen ganz individuell, Anwendungen
für Zuhause, Einführung in die Ernährung,
Yoga für alle Doshas

Lernen Sie die Grundlagen des Ayurvedawissens kennen und erfahren die ersten
Schritte, um Ihre Selbstfürsorge mithilfe von Ernährung, Bewegung und
Anwendung ganz auf Sie anzupassen.



Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens
ganz individuell kennenlernen.



Yoga

Verbindung, Einheit und Harmonie
im Alltag nutzen können.



Wellness

Durch körperliche Betätigung
Wohlbefinden schaffen.



Ayurveda, Yoga & Wellness

Infos, Inhalte und Anmeldung:

- Einführung in den Ayurveda (Doshas, Typen, System - was bedeutet das?)
- Individuelle Konstitutionsbestimmung
- Behandlungsstrategien der jeweiligen Konstitution
- Anwendungen für Zuhause
- Basiswissen Ernährung für die individuellen Typen
- Yoga zur Entspannung und Unterstützung der Doshas
- Gongentspannung
- Meditation
- Handout

Zeiten und Preise für den Workshop inkl. Verpflegung:

- Fr. 15:30 Uhr bis So. 16:30 Uhr
- Frühbucher 230€ (Anmeldung und Zahlungseingang bis zum 19.01.2024)
- Normalpreis 250€
- Zzgl. Übernachtung 2 Nächte im EZ 80€ im DZ 58€



Heilpraktiker Roman Kupsa

Heilpraktiker, Ayurveda-Therapeut, Panchakarma-Therapeut,
Dozent im Ayurveda Campus, Ernährungsexperte und Praktiker
der Meditation und des Yoga.

Versucht immer ayurvedisches Fachwissen zu erweitern und den
Blickwinkel der westlichen Naturheilkunde und der Schulmedizin
mit einzubeziehen.



Petra Mahanbir Kaur Adam

Lehrerin für Kundalini Yoga Stufe II, Aerial- und Fasziyenoga

Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Praktikerin Klangmassage, Gong, ShenDo Shiatsu

und Ayurvedamassage

Erwachsenenbildung Stressmanagement

Ausbilderin Yogatherapie

Anmeldung bei:

Petra Adam

Zum Roden 13

31275 Lehrte/Aligse

Tel: 0175 / 988 88 85

info@mahanbir.de

www.mahanbir.de



Seminarhaus
Mahanbir