



Fr. - So.

31.05-02.06.24

Im Seminarhaus
Mahanbir

Ayurveda, Yoga & Wellness Teil II

Aufbau-Wochenende

Tiefer Einstieg in die individuellen Themen
mithilfe der Ernährung, Yoga
und Anwendungen für Zuhause

Lernen Sie individuell angepasste Strategien mit dem Ayurvedawissen zu (er-)kennen
und alte Muster aufzulösen.



Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens
ganz individuell kennenlernen.



Yoga

Verbindung, Einheit und Harmonie
im Alltag nutzen können.



Wellness

Durch Eigenanwendungen
Wohlbefinden schaffen.



Infos, Inhalte und Anmeldung:

Vorab werden wir Ihnen einen Fragebogen zukommen lassen, in dem Sie Ihre Problematiken eintragen können. So können wir noch Individueller auf Sie eingehen.

- Kennenlernen der ayurvedischen Jahresroutine (Ritucharya) und der Lebenszyklen (Fokus auf die Wechseljahre + Menstruation)
- Störungsbilder ausbalancieren mithilfe von Ernährung:
 - Nahrungsergänzung als Unterstützung
 - Nahrungsmittel besser verstehen und verwenden
- Yogatherapeutische Begleitung
- Anwendungen für Zuhause
- Massagetechniken
- Yin Yoga Abend fürs Loslassen
- Gongentspannung
- Meditation
- Handout

Zeiten und Preise für den Workshop inkl. Verpflegung:

- Fr. 15:30 Uhr bis So. 16:30 Uhr
- Frühbucher 260€ (Anmeldung und Zahlungseingang bis zum 03.05.2024)
- Normalpreis 290€
- Zzgl. Übernachtung 2 Nächte im EZ 80€, im DZ 58€

Alternativtermin am 16.-18.05.2025

Quereinstieg möglich mit und ohne Vorkenntnisse.

Anfragen bei info@ayurveda-naturheilpraxis.com



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 Fasziyen yoga

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