

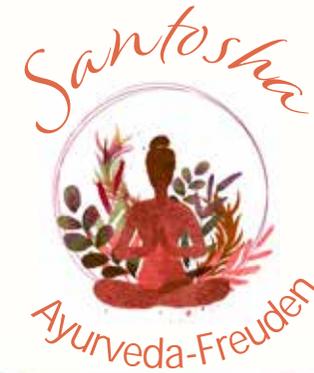
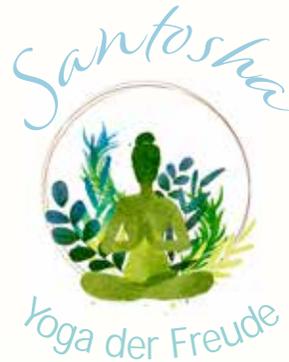
Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 info@santosha-yogaderfreude.de

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:
www.santosha-yogaderfreude.de

Ayurveda

Der Weg zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude

Workshop



Ayurveda

Der Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Ayurveda – die Lehre vom langen, gesunden und glücklichen Leben! Sind die uralten Weisheiten des Ayurveda auch für uns heutige, westliche Menschen noch aktuell? Unbedingt! Und mehr denn je: Ayurveda lehrt uns nicht nur, unsere eigene Konstitution besser zu verstehen, sondern auch, unsere der Natur entfremdeten Lebensgewohnheiten wieder mit ihr in Einklang zu bringen. Dadurch können wir höchst effizient Selbstfürsorge und Prävention betreiben sowie bereits bestehende Dysbalancen ausgleichen. In diesem Workshop lernst du die zentralen Aspekte des Ayurveda kennen. Anhand eines Doshatests – Doshas sind die Bioenergien, die die gesamte Natur und somit auch uns Menschen prägen – kannst du erste Aufschlüsse über deinen persönlichen Doshatypus erhalten. Wenn du deine Konstitution kennst, kannst du aus den Empfehlungen für eine typengerechte Ernährung, Lebensweise und Körperpflege die für dich passenden herausuchen und für dich nutzbar machen.

Tu dir Gutes mit Ayurveda.



*»Verwende immer Dinge, die einen Ausgleich zwischen deiner Konstitution und der Jahreszeit herstellen; so erhältst du dir die Unbeschwertheit Deines Körpers.«
(Ashtanga Samgraha)*

Ablauf des Workshops:

Vormittags (9:30–12:30 Uhr):

Ankommen, Anfangsentspannung und Einstimmung
Erläuterungen zu den Grundprinzipien im Ayurveda
Kleine Bewegungssequenz: Sonnengröße
Erläuterungen zu den Doshas und Doshatest
Yoga-Nidra (erfrischender Yogaschlaf)

Mittagspause: ayurvedisches Essen

Nachmittags (14:00–17:00 Uhr):

Kleine Bewegungseinheit
Empfehlungen aus dem Ayurveda für Lebensweise (Doshauhr) und Körperpflege
Kleine Bewegungssequenz: Mondgröße
Empfehlungen aus dem Ayurveda für die Ernährung und deren Ergänzung durch Phytotherapeutika
Abschlussentspannung und -meditation



Was erwartet dich
in diesem Workshop?

Viele Informationen,
die du im Alltag umsetzen
kannst. Und dazu:

-  Detaillierte Informationen über Grundprinzipien im Ayurveda
-  Einen eigens konzipierten Doshatest
-  Zahlreiche Empfehlungen zu unterschiedlichen Aspekten und diverse Rezepte
-  Entspannungseinheiten
-  Bewegungseinheiten (Sonnengröße und Mondgröße), die du auch zu Hause gut in deinen Tag integrieren kannst
-  Ein leckeres, »sattvig« ayurvedisches Essen als »Energiebooster« am Mittag
-  Ein eigens für diesen Workshop ausgearbeitetes Handout mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen