

Ayurveda & Yoga - Sommer Highlights

vom 06.-20.07.2016



auf dem Unteren Dützhof

beliebte Themen – besondere Formate – neue Seminare

Die Themenwochen im Sommer machen Lust auf kreative Kombinationen aus Ayurveda, Yoga und Körperarbeit! In bewährter Mischung aus Theorie, Praxis und Übungsformaten.

Seminare

Mi, 06.07.	15 Uhr	Ayurveda exotisch oder in meinen Alltag integrierbar?
Sa, 09.07.	10 Uhr	Bewegt & Gesunde Füße - stabile Basis
Fr, 15.07.	19 Uhr	Bewegt & Freier Brustraum - entfesselter Atem
Mo, 18.07.	19 Uhr	Bewegt & Aufgerichtet von Kopf bis Fuß
Dauer: 2 Std. Kosten: 30 €, inkl. ayurved. Getränk		

Vorträge

06.07.16 11.30 Uhr und 19 Uhr 20.07.16 19 Uhr	Kaffee, Chili & Co – Genuss oder Sünde? Ayurveda & Yoga
11.30 Uhr (im Anschluss Mittagsbuffet möglich) 19.00 Uhr (Angebot zur Meditation im Anschluss)	
Dauer: 1 Std. Kosten: 8 €	

Tages- Workshops

So, 10.07.16	Agni – das Verdauungsfeuer
Mi, 13.07.16	Vata- Pitta – Kapha – die 3 Bioenergien
Mi, 20.07.16	Life Balance mit Yoga & Ayurveda
Dauer: 10-18 Uhr (2 Dozenten) Kosten: 90 €, inkl. ayurved. Getränke & Mittagessen	

Nähere Informationen und Anmeldung unter info@namyoka.de oder 02222/ 978 25 25

Max. Teilnehmerzahl 8 Personen (außer Vorträge)
Anmeldefrist bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn