

Fortbildung

Y 8 Yoga & Ayurveda: Herbst und Winter

Nimm Deine Gesundheit selbst in die Hand!

Yoga und Ayurveda haben sich aus derselben indischen Philosophie – den Veden – entwickelt. Während es beim Yoga vor allem um das Ziel der Selbstverwirklichung geht, für das ein gesunder Körper und Geist unabdinglich sind, beschäftigt sich Ayurveda mit der Gesunderhaltung derselben sowie mit deren Unterstützung. Ayurveda, die Lehre vom langen Leben, blickt auf eine lange Tradition zurück und gilt als ältestes Gesundheitssystem der Welt. Sowohl im Yoga als auch im Ayurveda steht der Mensch mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele sowie seiner Beziehung zur Umwelt und Natur im Mittelpunkt.

In dieser Fortbildung geht es um die Vermittlung der Grundlagen der Ayurveda-Medizin und wie wir unser Leben, die Ernährung, die Körperpflege und die Yogapraxis dem energetischen Potenzial der Jahreszeiten - hier des Herbstes und des Winters - anpassen können. Wir üben ayurvedisches Yoga, Atemübungen & Meditationen passend zur Jahreszeit und schulen dein Verständnis für die eigene Konstitution sowie die deiner Mitmenschen.

- Theorie: Ayurveda-Grundlagen der Gunas & Doshas & die ayurvedische Konstitutionsanalyse
- Praxis: Ayurveda & Yogapraxis im Herbst und Winter: Ernährung, Körperpflege, Bewegung

Zielgruppe

Yogalehrer*innen und Interessierte

Termin:

20.09.2025 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Anke Kultscher, Yogalehrerin und Ayurveda-Praktikerin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67