



## Y 7 Yoga & Ayurveda: Frühling und Sommer

### Nimm Deine Gesundheit selbst in die Hand!

Nach der Fortbildung „Yoga & Ayurveda: Herbst und Winter“ am 20.09.2025 ergänzen wir dieses spannende Thema mit den weiteren Jahreszeiten.

Die Jahresuhr steht niemals still. Nach der Ayurveda-Lehre ordnet sich alles Leben den Rhythmen der Natur unter – so auch unser Körper. Lassen wir uns in diesem ständigen Tanz von den Doshas führen, dann können wir eine Yoga & Ayurveda-Jahreszeiten-Routine aufbauen, die sich ganz den natürlichen, jahreszeitlichen Bedürfnissen anpasst. Das bringt uns nicht nur in unsere Mitte, sondern lässt uns auch ganz in unsere Kraft kommen – für ein Jahr voller Balance und Energie. Ayurveda, das Wissen vom Leben, bietet ein unglaublich weites Spektrum, Körper und Geist gesund zu halten. Was keine Naturwissenschaft bisher hervorbringen konnte, lehrt Ayurveda bereits seit Tausenden von Jahren: Leben im Einklang mit der inneren und äußeren Natur.

In dieser Fortbildung geht es um Deine Selbstfürsorge mit Yoga & Ayurveda im Frühling und Sommer. Du lernst, wie Du Deinen Lebensrhythmus, Ernährung, Körperpflege und Deine Yogapraxis dem energetischen Potenzial der Jahreszeiten - hier des Frühlings und Sommers - anpassen kannst. Du stärkst die Verbindung und Achtsamkeit zu Dir! Wir üben ayurvedisches Yoga, Atemübungen & Meditationen passend zur Jahreszeit und schulen Dein Verständnis für die eigene ayurvedische Konstitution sowie die Deiner Mitmenschen.

- Theorie: Ayurveda-Grundlagen & die ayurvedische Konstitutionsanalyse
- Praxis: Ayurveda & Yogapraxis im Frühling und Sommer: Ernährung, Körperpflege, Bewegung, Meditation, Atmung

---

### Zielgruppe

Yogalehrer\*innen und Interessierte

---

### Termin:

18.03.2026 (Mittwoch)

---

### Dauer

9.00 – 17.15 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

## **Kursleitung**

Anke Kultscher, Yogalehrerin und Ayurveda-Praktikerin

---

## **Weitere Informationen**

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